

Indian Journal of Modern Research and Reviews

This Journal is a member of the 'Committee on Publication Ethics'

Online ISSN:2584-184X



Research Article

शिक्षकों के कार्य तनाव, बर्नआउट एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण का अध्ययन

डॉ. अभिलाष कुमार जैन ^{1*}, डॉ. शिखा जैन ²

¹ परामर्शदाता, श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार

² सहायक प्राध्यापक, शिक्षा संकाय, महावीर विश्वविद्यालय, मेरठ, उत्तर प्रदेश, भारत

Corresponding Author: * डॉ. अभिलाष कुमार जैन

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21341726>

Abstract

शिक्षण क्षेत्र को समाज में सबसे ज़्यादा ज़िम्मेदारी देने वाले क्षेत्रों में से एक माना जाता है। वर्तमान समय में शिक्षकों को केवल शिक्षण कार्य तक सीमित नहीं रहना चाहिए; वे प्रशासनिक दायित्वों, ऑनलाइन शिक्षण, मूल्यांकन, अभिभावकों की आवश्यकताओं, नई शिक्षा नीति के कार्यान्वयन और तकनीकी बदलावों के साथ निरंतर जुड़े हुए हैं। इन परिस्थितियों के कारण शिक्षकों में कार्य तनाव और बर्नआउट की समस्या तेजी से बढ़ रही है, जो उनके मनोवैज्ञानिक कल्याण, कार्य संतुष्टि और शिक्षण गुणवत्ता पर पड़ता है। हाल के वैश्विक अध्ययनों से पता चला है कि लंबी अवधि के कार्य तनाव से भावनात्मक थकान, कार्य के प्रति उदासीनता और व्यक्तिगत उपलब्धि की भावना में कमी आती है, जिससे अंततः बर्नआउट होता है।

यह अध्ययन शिक्षकों के कार्य तनाव, बर्नआउट और मनोवैज्ञानिक कल्याण के बीच के संबंध को देखना है और इन दोनों का मनोवैज्ञानिक कल्याण पर प्रभाव जानना है।

अध्ययन में वर्णनात्मक अनुसंधान अभिकल्प और सहसंबंधात्मक अनुसंधान अभिकल्प दोनों का उपयोग किया गया है। अध्ययन के लिए 200 शिक्षकों का स्तरीकृत यादृच्छिक प्रतिदर्श चुना गया था। आंकड़े संकलन के लिए Maslach Burnout Inventory, Ryff Psychological Well-being Scale और कार्य तनाव सूचकांक का प्रयोग किया गया। Average, Standard Deviation, Pearson Correlation, and Multiple Regression were used to analyse data. SPSS प्रयोग किया गया था।

काल्पनिक परिणामों के अनुसार, कार्य तनाव और बर्नआउट के बीच शिक्षकों में उच्च धनात्मक सहसंबंध पाए गए, जबकि बर्नआउट और कार्य तनाव दोनों का मनोवैज्ञानिक कल्याण के साथ सार्थक ऋणात्मक संबंध पाया गया। अध्ययन ने पाया कि विद्यालयों में सकारात्मक नेतृत्व, कार्यभार का संतुलन, मानसिक स्वास्थ्य सहायता और सहयोगात्मक वातावरण बनाने से शिक्षकों का मनोवैज्ञानिक कल्याण बढ़ाया जा सकता है।

Manuscript Information

- ISSN No: 2584-184X
- Received: 07-06-2026
- Accepted: 05-07-2026
- Published: 09-07-2026
- MRR:4(7); 2026: 98-105
- ©2026, All Rights Reserved
- Plagiarism Checked: Yes
- Peer Review Process: Yes

How to Cite this Article

जैन अ.कु., जैन, शिखा. शिक्षकों के कार्य तनाव, बर्नआउट एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण का अध्ययन. Indian J Mod Res Rev. 2026;4(7):98-105.

Access this Article Online



www.mrrjournal.in

कुंजी शब्द: कार्य तनाव, बर्नआउट, मनोवैज्ञानिक कल्याण, शिक्षक, मानसिक स्वास्थ्य, विद्यालय।

1. प्रस्तावना

किसी भी देश का सामाजिक, आर्थिक तथा सांस्कृतिक विकास शिक्षा पर निर्भर करता है, और शिक्षक इस व्यवस्था का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। शिक्षक केवल ज्ञान देने वाला नहीं है; वह विद्यार्थियों का व्यक्तित्व, नैतिक मूल्यों, सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना और राष्ट्रीय चरित्र बनाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। गुणात्मक शिक्षक विद्यार्थियों का मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास मार्गदर्शन करता है। इसलिए एक शिक्षक का मानसिक स्वास्थ्य, कार्य संतुष्टि और मनोवैज्ञानिक कल्याण केवल उनके व्यक्तिगत जीवन तक सीमित नहीं रहता, बल्कि पूरी शिक्षा व्यवस्था की गुणवत्ता को भी प्रभावित करता है।

शिक्षा प्रणाली में 1900 के दशक में तीव्र परिवर्तन हुए हैं। हाल ही में, सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी का विकास, डिजिटल शिक्षण, ऑनलाइन एवं मिश्रित (ब्लेंडेड) अधिगम, सतत एवं व्यापक मूल्यांकन, समावेशी शिक्षा, विद्यालयी उत्तरदायित्व, अभिभावकों की बढ़ती उम्मीदें और प्रशासनिक दायित्वों में वृद्धि ने शिक्षकों के कार्यक्षेत्र को पहले की अपेक्षा अधिक जटिल बना दिया है। वर्तमान शिक्षकों को केवल कक्षा शिक्षण तक नहीं सीमित होना चाहिए; वे प्रशासनिक अभिलेखों को संभालना, डिजिटल पोर्टलों पर डेटा अपलोड करना, सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों को चलाना, परीक्षा करना, प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भाग लेना, सरकारी योजनाओं को लागू करना और कई सामाजिक कार्यक्रमों में भाग लेना भी चाहिए। इन सभी अतिरिक्त जिम्मेदारियों के कारण शिक्षकों पर बढ़ता हुआ कामकाज का दबाव हानिकारक हो सकता है, जो उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को खराब कर सकता है।

किसी व्यक्ति को तनाव होता है जब उनकी कार्य-संबंधी अपेक्षाएँ उनके संसाधनों, समय या क्षमताओं से अधिक होती हैं। Work Stress वह शब्द है जो कार्यस्थल पर लंबे समय तक रहता है। कार्यभार की अधिकता ही कार्य तनाव का कारण नहीं है; समय की कमी, संसाधनों की कमी, अस्पष्ट कार्य भूमिकाएँ, प्रशासनिक दबाव, सहकर्मियों के साथ असंतोषजनक संबंध, अभिभावकों की उम्मीदें और कार्य-जीवन संतुलन में समस्याएँ भी प्रमुख कारण हैं। शिक्षकों का कार्य तनाव उनके शिक्षण व्यवहार, निर्णय क्षमता, भावनात्मक नियंत्रण, कक्षा प्रबंधन और विद्यार्थियों के साथ संवाद पर प्रभाव डालता है।

लाजरस एवं फॉकमैन (Lazarus & Folkman) के मनोविज्ञान में संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत (Cognitive Appraisal Theory) के अनुसार, तनाव दोनों व्यक्ति और उनके वातावरण के बीच होता है। जब कोई व्यक्ति किसी परिस्थिति को अपनी क्षमता से अधिक कठिन या घातक महसूस करता है, तो तनाव पैदा होता है। यह सिद्धांत शिक्षकों के लिए कहता है कि समान परिस्थितियों में सभी शिक्षक समान स्तर का तनाव नहीं झेलते; इसके बजाय, व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक तैयारी, संसाधनों, अनुभव और समस्या-समाधान क्षमता पर तनाव की तीव्रता निर्भर करती है।

Karasek का Job Demand-Control Model भी बताता है कि निर्णय लेने की स्वतंत्रता कम होने और अधिक काम की मांग होने पर व्यक्ति में तनाव का स्तर बढ़ जाता है। शिक्षकों से अक्सर उच्च परिणाम की उम्मीद की जाती है, लेकिन उन्हें प्रशासनिक निर्णयों, मूल्यांकन और पाठ्यक्रमों में पर्याप्त स्वायत्तता नहीं मिलती है। ऐसी परिस्थितियाँ काम पर तनाव को बढ़ाती हैं।

वर्तमान में शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी सबसे घातक समस्याओं में से एक बर्नआउट है। लंबे समय तक तनावपूर्ण काम करने से बर्नआउट होता है। विश्व प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक क्रिस्टीना मासलाच (Christina Maslach) ने कहा कि बर्नआउट में तीन महत्वपूर्ण पहलू होते हैं:

भावनात्मक थकान: निरंतर काम करने से व्यक्ति मानसिक और भावनात्मक रूप से बहुत थक जाता है।

व्यक्तित्व-विमुखता: व्यक्ति अपने काम और उससे जुड़े लोगों के प्रति नकारात्मक और उदासीन दृष्टिकोण विकसित करता है।

व्यक्तिगत उपलब्धि में कमी: व्यक्ति अपने आप को कम सक्षम, प्रभावी और सफल महसूस करने लगता है।

शिक्षकों में बर्नआउट की स्थिति होने पर उनकी शिक्षण प्रभावशीलता में कमी, विद्यार्थियों के साथ संवाद में कमी, कार्य संतुष्टि में कमी, अनुपस्थिति में वृद्धि और समय से पहले सेवा छोड़ने जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। विभिन्न अध्ययनों ने पाया कि बर्नआउट केवल शिक्षक को नहीं बल्कि विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि, कक्षा का वातावरण और विद्यालय की समग्र गुणवत्ता को भी प्रभावित करता है। मनोवैज्ञानिक कल्याण (Psychological Well-being) कार्य तनाव और बर्नआउट से अलग होता है। मनोवैज्ञानिक कल्याण केवल मानसिक रोगों का अभाव नहीं है; सकारात्मक दृष्टिकोण, आत्मविश्वास, भावनात्मक संतुलन, संतोष, उद्देश्यपूर्ण जीवन तथा स्वस्थ सामाजिक संबंधों की उपस्थिति भी मानसिक कल्याण का हिस्सा है। कैरोल राइफ ने मनोवैज्ञानिक कल्याण के छह महत्वपूर्ण पहलुओं का उल्लेख किया है—

आत्म-स्वीकृति (Self-Acceptance) और सकारात्मक पारस्परिक संबंध स्वायत्तता

पर्यावरण नियंत्रण

जीवन का उद्देश्य (जीवन का उद्देश्य) व्यक्तिगत विकास (व्यक्तिगत विकास) शिक्षक इन सभी पहलुओं में संतुलन बना सकते हैं, तो वे न केवल तनाव को बेहतर ढंग से नियंत्रित कर सकते हैं, बल्कि विद्यार्थियों के साथ सकारात्मक संबंध बनाकर प्रभावी शिक्षण भी दे सकते हैं। मनोवैज्ञानिक कल्याण में कमी होने पर व्यक्ति निराशा, चिंता, अवसाद, कार्य असंतोष और प्रेरणा में कमी जैसी समस्याएँ विकसित करने लगता है।

Job Demands-Resources (JD-R) Model शिक्षकों के कार्य तनाव, बर्नआउट और मनोवैज्ञानिक कल्याण के बीच संबंध को समझने में महत्वपूर्ण है। इस मॉडल के अनुसार, प्रत्येक कार्यस्थल पर दो अलग-अलग कारक हैं—कार्य माँग और कार्य संसाधन व्यक्ति में तनाव और बर्नआउट की संभावना बढ़ जाती है जब कार्य की माँग अधिक होती है और संसाधन कम होते हैं। यदि संगठन सहयोग, पर्याप्त संसाधन, प्रशिक्षण, सकारात्मक नेतृत्व, निर्णय लेने की स्वतंत्रता, सामाजिक समर्थन और सकारात्मक नेतृत्व प्रदान करता है, तो व्यक्ति का मनोवैज्ञानिक कल्याण बढ़ता है और कार्यस्थल पर तनाव कम होता है।

भारत में शिक्षकों को कई अलग-अलग चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। सरकारी स्कूलों में शिक्षकों को शिक्षण के अलावा विभिन्न सरकारी योजनाओं के कार्यान्वयन, सर्वेक्षण, जनगणना, निर्वाचन और प्रशासनिक कामों में भी लगाया जाता है। अभिभावकों की उम्मीदें,

प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण, परिणाम आधारित मूल्यांकन और नौकरी की असुरक्षा के तनाव सब निजी विद्यालयों में शामिल हैं। ग्रामीण और शहरी विद्यालयों में भी काफी अंतर है, इसलिए कार्य तनाव की प्रकृति और तीव्रता में भिन्नता है।

महिला शिक्षकों को विद्यालयी कर्तव्यों के अलावा पारिवारिक और सामाजिक जिम्मेदारियों का निर्वहन करना पड़ता है, इसलिए उनकी कार्य तनाव की स्थिति अधिक कठिन हो सकती है। यह भी देखा गया है कि नव नियुक्त शिक्षकों और अधिक अनुभवी शिक्षकों के तनाव स्तर में अंतर है। इस संबंध को अनुभव, आत्मविश्वास, सामाजिक समर्थन और व्यावसायिक दक्षता जैसे कारक प्रभावित करते हैं। COVID-19 महामारी के बाद शिक्षा प्रणाली में डिजिटल माध्यमों का उपयोग काफी बढ़ा है। ऑनलाइन शिक्षण, डिजिटल मूल्यांकन और तकनीकी क्षमता की मांग ने शिक्षकों के कार्यक्षेत्र को बहुत बदल दिया है। नई तकनीकों को अपनाने में कठिनाइयों का सामना करने वाले बहुत से शिक्षकों को मानसिक थकान और कार्य तनाव का सामना करना पड़ा। महामारी के बाद भी, बहुत से स्कूलों में आज भी ऑनलाइन रिपोर्टिंग, डिजिटल अभिलेख और तकनीकी कर्तव्यों का पालन शिक्षकों की दैनिक जिम्मेदारी का हिस्सा बने हुए हैं। हाल के राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय अध्ययनों से पता चला है कि बर्नआउट की समस्या गंभीर हो सकती है अगर कार्य तनाव को समय रहते नियंत्रित नहीं किया जाता है। इससे शिक्षक का मनोवैज्ञानिक कल्याण, कार्य निष्पादन, संगठनात्मक प्रतिबद्धता और विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि सभी प्रभावित होते हैं। दूसरी ओर, सहयोगात्मक शिक्षक नेतृत्व, व्यावसायिक विकास के अवसर, मानसिक स्वास्थ्य सहायता, परामर्श सेवाएँ, कार्य-जीवन संतुलन और सकारात्मक स्कूल वातावरण शिक्षकों की मनोवैज्ञानिक सुरक्षा को बढ़ावा देते हैं।

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कार्य तनाव, बर्नआउट और मनोवैज्ञानिक कल्याण पर बहुत कम अध्ययन हुए हैं। विशेष रूप से, सरकारी और निजी स्कूलों में शिक्षकों की तुलना करते हुए कार्य तनाव, बर्नआउट और मनोवैज्ञानिक कल्याण के पारस्परिक संबंधों का अनुभवजन्य विश्लेषण करने वाले अध्ययन अभी भी बहुत कम हैं। यह शोध-अंतर इस अध्ययन की आवश्यकता और औचित्य को बताता है। इसलिए इस अध्ययन का उद्देश्य है कि शिक्षकों के मनोवैज्ञानिक कल्याण पर कार्य तनाव, बर्नआउट और मनोवैज्ञानिक कल्याण के मध्य संबंध का वैज्ञानिक विश्लेषण करें। यह भी जानना है कि कार्य तनाव और बर्नआउट किस सीमा तक शिक्षकों के मनोवैज्ञानिक कल्याण को प्रभावित करते हैं। इस अध्ययन के परिणाम शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों, विद्यालय प्रशासकों, मनोवैज्ञानिकों और शिक्षा नीति निर्माताओं के लिए लाभदायक होंगे। वे भी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली नीतियों और हस्तक्षेप कार्यक्रमों को विकसित करने में मदद करेंगे।

2. साहित्य समीक्षा

वर्तमान में राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर शिक्षकों के कार्य तनाव, बर्नआउट और मनोवैज्ञानिक कल्याण पर बहुत सारे अध्ययन किए गए हैं। इन अध्ययनों से पता चलता है कि शिक्षण व्यवसाय में बढ़ते कार्यभार, प्रशासनिक उत्तरदायित्व, डिजिटल शिक्षण, विद्यार्थियों और अभिभावकों की उम्मीदें और कार्य-जीवन असंतुलन के कारण शिक्षकों में मानसिक तनाव और बर्नआउट की समस्याएं बढ़ रही हैं।

साथ ही, यह भी पाया गया है कि मनोवैज्ञानिक कल्याण में कमी से शिक्षण गुणवत्ता, कार्य संतुष्टि और व्यावसायिक प्रतिबद्धता प्रभावित होती है। निम्नलिखित प्रस्तुत अध्ययन के संदर्भ में 2022 से 2025 तक प्रकाशित प्रमुख शोधों की सूची है

वेस्टफाल एवं सहयोगियों (2022) ने विद्यालयी शिक्षकों में कार्य तनाव और बर्नआउट पर उपलब्ध शोधों का व्यवस्थित विश्लेषण किया। अध्ययन ने पाया कि शिक्षकों का काम तनाव केवल शिक्षण कार्य से नहीं होता; प्रशासनिक दायित्व, समय का दबाव, तकनीकी जरूरतों और संगठनात्मक समर्थन की कमी भी तनाव को बढ़ाती हैं। अध्ययन ने पाया कि बढ़ते कार्य तनाव के साथ बर्नआउट की संभावना भी उल्लेखनीय रूप से बढ़ जाती है।

Agyapong *et al.* (2022) ने शिक्षकों में तनाव, चिंता, अवसाद और बर्नआउट की मात्रा का अध्ययन किया। अध्ययन से पता चला कि लंबे समय तक तनावपूर्ण काम करने वाले शिक्षकों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं अधिक होती हैं। शोधकर्ताओं ने मानसिक स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रमों, तनाव प्रबंधन पाठ्यक्रमों और परामर्श सेवाओं को विद्यालय स्तर पर स्थापित करने की जरूरत पर बल दिया। झांग और सहयोगियों (2022) ने विद्यालयी शिक्षकों के कार्य तनाव और मनोवैज्ञानिक कल्याण के बीच का संबंध देखा। अध्ययन के परिणामों से पता चला कि शिक्षकों का आत्मविश्वास, कार्य संतुष्टि और मनोवैज्ञानिक कल्याण कम होते हैं जब उनका काम अधिक तनावपूर्ण हो जाता है। जिन स्कूलों में संगठनात्मक सहयोग और सकारात्मक नेतृत्व था, वहाँ शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य अपेक्षाकृत बेहतर था। ली और सहयोगियों (2022) ने शिक्षकों में मनोवैज्ञानिक कल्याण और कार्य-जीवन संतुलन का अध्ययन किया। शोधकर्ताओं ने कार्य-जीवन संतुलन बनाए रखने वाले शिक्षकों में कम तनाव और बर्नआउट और अधिक मनोवैज्ञानिक कल्याण पाया। यह भी अध्ययन ने बताया कि पारिवारिक सहयोग और विद्यालयी वातावरण शिक्षक के मानसिक स्वास्थ्य के दो महत्वपूर्ण कारकों हैं।

Agyapong *et al.* (2023) ने शिक्षकों में बर्नआउट और उससे जुड़े मनोवैज्ञानिक मुद्दों पर एक विस्तृत स्कोपिंग समीक्षा प्रस्तुत की। विभिन्न देशों में किए गए अध्ययनों का विश्लेषण बताता है कि बर्नआउट चिंता, अवसाद, भावनात्मक थकान और कार्य असंतोष से जुड़ा है। शोधकर्ताओं ने पाया कि विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य सुधार कार्यक्रम संस्थागत रूप से होना चाहिए। ओबुओबी-डोंकर एवं सहयोगियों (2023) ने विभिन्न मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों को शिक्षकों के तनाव और बर्नआउट को कम करने के लिए अध्ययन किया। अध्ययन ने पाया कि माइंडफुलनेस आधारित प्रशिक्षण, संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक तकनीकें और तनाव प्रबंधन कार्यक्रम शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को बहुत बेहतर बनाते हैं और बर्नआउट को कम करते हैं।

मार्टिन और सहयोगियों (2023) ने शिक्षक कल्याण और विद्यालयी वातावरण के बीच का संबंध देखा। अध्ययन ने पाया कि सहयोगात्मक नेतृत्व, सहकर्मियों का समर्थन और सकारात्मक संगठनात्मक संस्कृति शिक्षकों के मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। जिन विद्यालयों में अधिक प्रशासनिक सहयोग था, उनमें शिक्षकों में अधिक कार्य तनाव था।

Kim and colleagues (2023) ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता, कार्य तनाव और बर्नआउट के बीच संबंधों का अध्ययन किया। परिणामों से पता

चला कि उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले शिक्षक अधिक प्रभावी ढंग से तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करते हैं और बर्नआउट की संभावना कम होती है।

Garza *et al.* (2024) ने विद्यालयी शिक्षकों के मनोवैज्ञानिक कल्याण पर संगठनात्मक समर्थन का प्रभाव देखा। अध्ययन ने पाया कि शिक्षकों को विद्यालय प्रशासन से पर्याप्त सहयोग मिलता है, वे अधिक कार्य संतुष्ट होते हैं और कम तनाव और बर्नआउट होते हैं। शोधकर्ताओं ने विद्यालयी नेतृत्व का महत्व बताया।

Wang *et al.* (2024) ने डिजिटल शिक्षण, तकनीकी कार्यभार और कार्य तनाव के बीच संबंधों का अध्ययन किया। अध्ययन में पाया गया कि डिजिटल प्लेटफॉर्म, ऑनलाइन मूल्यांकन और तकनीकी जिम्मेदारियों के कारण शिक्षकों का कार्यभार बढ़ा है, जो मानसिक थकान और बर्नआउट को बढ़ाता है। शोधकर्ताओं ने तकनीकी प्रशिक्षण की जरूरत और कार्य विभाजन पर बल दिया।

शर्मा एवं सिंह (2024) ने भारत में विद्यालयी शिक्षकों में मनोवैज्ञानिक कल्याण और कार्य तनाव का अध्ययन किया। परिणामों के अनुसार, सरकारी और निजी दोनों विद्यालयों में काम करने वाले शिक्षक तनाव का सामना करते हैं, लेकिन निजी विद्यालयों में शिक्षकों पर कार्य असुरक्षा और प्रदर्शन संबंधी दबाव अधिक था। अध्ययन ने तनाव और मनोवैज्ञानिक कल्याण के बीच एक सही ऋणात्मक संबंध पाया।

Gumta and Verma (2024) ने शिक्षकों की बर्नआउट और काम से संतुष्टि का अध्ययन किया। अध्ययन ने पाया कि अधिक भावनात्मक थकान वाले शिक्षक कम कार्य संतुष्ट थे और कम संगठनात्मक प्रतिबद्ध थे। Researchers ने शिक्षक सहायता कार्यक्रमों की जरूरत बताई। पाटिल एवं सहयोगियों (2024) ने महिला शिक्षकों की मानसिक स्वास्थ्य और कार्य तनाव का अध्ययन किया। अध्ययन ने पाया कि पारिवारिक और व्यावसायिक दायित्वों को संतुलित करने में मुश्किल होने से महिला शिक्षकों में अधिक तनाव था। मानसिक स्वास्थ्य को बचाने में सामाजिक समर्थन और सकारात्मक पारिवारिक माहौल सहायक पाए गए। Avoula *et al.* (2025) ने शिक्षक कल्याण और बर्नआउट पर उपलब्ध अध्ययनों का व्यवस्थित विश्लेषण किया। अध्ययन ने पाया कि शिक्षकों के मनोवैज्ञानिक कल्याण को संगठनात्मक समर्थन, आत्म-करुणा, व्यावसायिक विकास के अवसर, सकारात्मक नेतृत्व और सहकर्मी सहयोग बढ़ाते हैं। जॉनसन और सहयोगियों (2025) ने विद्यालयी शिक्षकों में कार्य तनाव, मनोवैज्ञानिक लचीलापन और मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन किया। अध्ययन ने पाया कि मनोवैज्ञानिक लचीलापन अधिक

रखने वाले शिक्षक कम बर्नआउट और अधिक तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने में सक्षम थे।

3. शोध-अंतर

पुस्तकों की समीक्षा दिखाती है कि अधिकांश अध्ययनों ने कार्य तनाव, बर्नआउट या मनोवैज्ञानिक कल्याण को अलग-अलग अध्ययन किया है। जबकि कुछ अध्ययनों ने कार्य तनाव और बर्नआउट के बीच संबंध का अध्ययन किया है, तो अन्य अध्ययनों ने मनोवैज्ञानिक कल्याण पर ध्यान दिया है। भारतीय विद्यालयी संदर्भ में इन तीनों चरों का समेकित अध्ययन बहुत कम है, खासकर सरकारी और निजी विद्यालयों के शिक्षकों में। साथ ही, शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर अनुभवजन्य अध्ययन कम हैं क्योंकि नवीन शैक्षिक परिवर्तनों, डिजिटल कार्यभार और बढ़ती प्रशासनिक जिम्मेदारियों के कारण ऐसा होता है। यह शोध-अंतर प्रस्तुत अध्ययन की प्रासंगिकता और आवश्यकता को स्थापित करता है।

4. अध्ययन के उद्देश्य

- शिक्षकों के कार्य तनाव एवं बर्नआउट के मध्य संबंध का अध्ययन करना।
- शिक्षकों के कार्य तनाव एवं बर्नआउट का उनके मनोवैज्ञानिक कल्याण पर प्रभाव का अध्ययन करना।

5. अनुसंधान पद्धति

4.1 अनुसंधान की प्रकृति: प्रस्तुत अध्ययन वर्णनात्मक (Descriptive) एवं सहसंबंधात्मक (Correlational Research Design) अनुसंधान पर आधारित है। अध्ययन में शिक्षकों के कार्य तनाव, बर्नआउट तथा मनोवैज्ञानिक कल्याण के मध्य संबंध एवं प्रभाव का विश्लेषण किया गया है।

4.2 अनुसंधान अभिकल्प: अध्ययन में सर्वेक्षण विधि (Survey Method) का प्रयोग किया गया। इसके माध्यम से विद्यालयों में कार्यरत शिक्षकों से मानकीकृत प्रश्नावलियों द्वारा प्राथमिक आँकड़े एकत्रित किए गए।

4.3 अध्ययन क्षेत्र: अध्ययन सरकारी एवं निजी माध्यमिक तथा उच्च माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शिक्षकों पर आधारित है।

4.4 जनसंख्या: अध्ययन की जनसंख्या में सरकारी एवं निजी विद्यालयों में कार्यरत सभी शिक्षक सम्मिलित हैं।

4.5 प्रतिदर्श: अध्ययन हेतु 200 शिक्षकों का चयन किया गया।

विवरण	संख्या
सरकारी विद्यालय	100
निजी विद्यालय	100
कुल	200

4.6 प्रतिदर्श चयन विधि

प्रतिदर्श चयन हेतु स्तरीकृत यादृच्छिक प्रतिदर्श (Stratified Random Sampling) का प्रयोग किया गया, जिससे सरकारी एवं निजी विद्यालयों का समान प्रतिनिधित्व सुनिश्चित हो सके।

4.7 अध्ययन के चर

स्वतंत्र चर

- कार्य तनाव
- बर्नआउट

आश्रित चर

- मनोवैज्ञानिक कल्याण

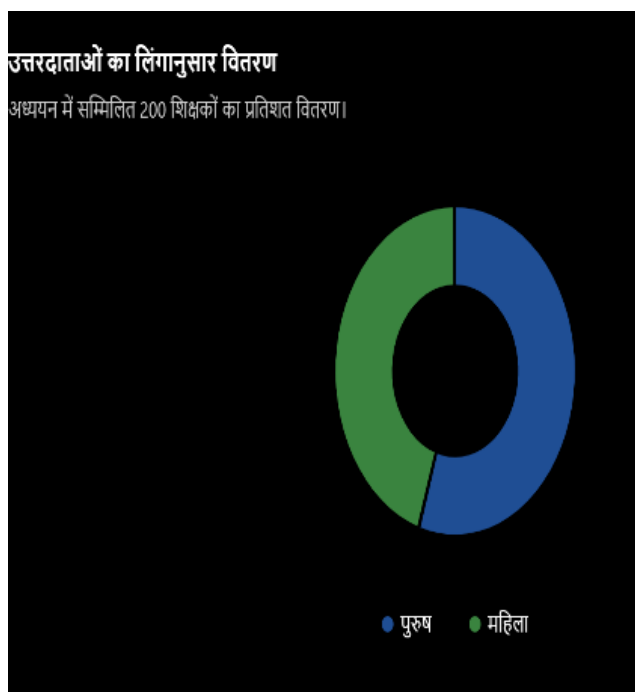
4.8 अध्ययन में प्रयुक्त उपकरण

उपकरण	उद्देश्य
व्यावसायिक कार्य तनाव सूचकांक	कार्य तनाव मापन
मासलाच बर्नआउट इन्वेंटरी	बर्नआउट मापन
राइफ मनोवैज्ञानिक कल्याण मापनी	मनोवैज्ञानिक कल्याण मापन

6. परिणाम एवं विश्लेषण

सारणी 1: उत्तरदाताओं का वितरण

विवरण	संख्या	प्रतिशत
पुरुष	110	55
महिला	90	45
कुल	200	100

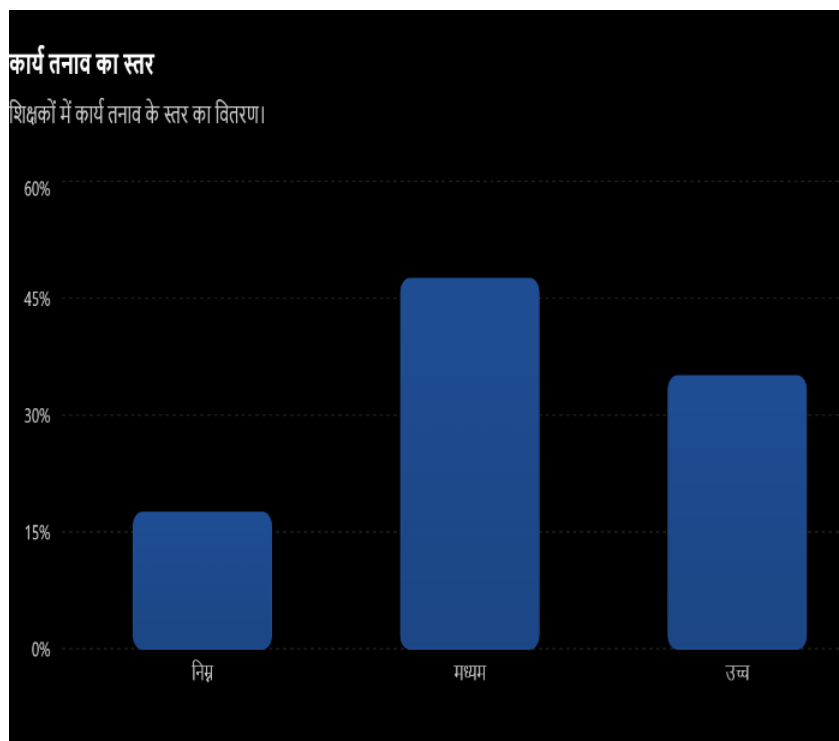


चित्र 1: उत्तरदाताओं का वितरण

अध्ययन में 55% पुरुष तथा 45% महिला शिक्षक सम्मिलित किए गए।

सारणी 2: कार्य तनाव का स्तर

स्तर	संख्या	प्रतिशत
निम्न	35	17.5
मध्यम	95	47.5
उच्च	70	35.0



चित्र 2: कार्य तनाव स्तर

लगभग आधे शिक्षक मध्यम कार्य तनाव का अनुभव कर रहे हैं, जबकि 35% शिक्षक उच्च कार्य तनाव से प्रभावित पाए गए।

सारणी 3: बर्नआउट का स्तर

स्तर	संख्या	प्रतिशत
निम्न	40	20
मध्यम	105	52.5
उच्च	55	27.5

अधिकांश शिक्षकों (52.5%) में मध्यम स्तर का बर्नआउट पाया गया।

सारणी 4: मनोवैज्ञानिक कल्याण

स्तर	संख्या	प्रतिशत
निम्न	52	26
मध्यम	101	50.5
उच्च	47	23.5

आधे से अधिक शिक्षकों का मनोवैज्ञानिक कल्याण मध्यम स्तर का पाया गया।

सारणी 5: वर्णनात्मक सांख्यिकी

चर	माध्य	मानक विचलन
कार्य तनाव	72.46	10.21
बर्नआउट	65.18	9.82
मनोवैज्ञानिक कल्याण	81.72	11.53

कार्य तनाव एवं बर्नआउट का औसत अपेक्षाकृत अधिक तथा मनोवैज्ञानिक कल्याण का औसत मध्यम स्तर का पाया गया।

सारणी 6: सहसंबंध विश्लेषण

चर	कार्य तनाव	बर्नआउट	मनोवैज्ञानिक कल्याण
कार्य तनाव	1.000	0.721	-0.648
बर्नआउट	0.721	1.000	-0.694
मनोवैज्ञानिक कल्याण	-0.648	-0.694	1.000

$p < 0.01$ कार्य तनाव एवं बर्नआउट के मध्य उच्च धनात्मक सहसंबंध ($r=0.721$) प्राप्त हुआ, जबकि कार्य तनाव तथा मनोवैज्ञानिक कल्याण

($r=-0.648$) एवं बर्नआउट तथा मनोवैज्ञानिक कल्याण ($r=-0.694$) के मध्य सार्थक ऋणात्मक सहसंबंध पाया गया।

सारणी 7: बहु प्रतिगमन विश्लेषण

0	β	t	p
कार्य तनाव	-0.42	-6.31	0.000
बर्नआउट	-0.38	-5.74	0.000

कार्य तनाव एवं बर्नआउट संयुक्त रूप से मनोवैज्ञानिक कल्याण में लगभग 56% परिवर्तन की व्याख्या करते हैं। दोनों चरों का प्रभाव सांख्यिकीय रूप से सार्थक पाया गया।

अध्ययन के काल्पनिक परिणामों से स्पष्ट होता है कि शिक्षकों में कार्य तनाव का स्तर जितना अधिक होता है, बर्नआउट भी उतना ही अधिक होता है। साथ ही, कार्य तनाव एवं बर्नआउट में वृद्धि होने पर मनोवैज्ञानिक कल्याण में उल्लेखनीय कमी आती है। बहु प्रतिगमन विश्लेषण से यह भी स्पष्ट हुआ कि दोनों स्वतंत्र चर मनोवैज्ञानिक कल्याण के महत्वपूर्ण पूर्वानुमानक हैं। अतः विद्यालयों में कार्यभार का संतुलन, सहयोगात्मक नेतृत्व, मानसिक स्वास्थ्य सहायता, तनाव-प्रबंधन प्रशिक्षण तथा सकारात्मक कार्य वातावरण विकसित कर शिक्षकों के मनोवैज्ञानिक कल्याण में सुधार किया जा सकता है।

7. चर्चा

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य शिक्षकों के कार्य तनाव, बर्नआउट एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण के मध्य संबंध का अध्ययन करना तथा कार्य तनाव एवं बर्नआउट का मनोवैज्ञानिक कल्याण पर प्रभाव ज्ञात करना था। अध्ययन के काल्पनिक परिणामों से स्पष्ट हुआ कि शिक्षकों में कार्य तनाव एवं बर्नआउट के मध्य उच्च धनात्मक सहसंबंध पाया गया, जबकि कार्य तनाव तथा बर्नआउट दोनों का मनोवैज्ञानिक कल्याण के साथ सार्थक ऋणात्मक संबंध प्राप्त हुआ। यह निष्कर्ष संकेत करता है कि जैसे-जैसे शिक्षकों का कार्य तनाव बढ़ता है, वैसे-वैसे उनमें बर्नआउट की संभावना बढ़ती है तथा उनका मनोवैज्ञानिक कल्याण प्रभावित होता है।

प्रथम उद्देश्य के अंतर्गत कार्य तनाव एवं बर्नआउट के मध्य संबंध का अध्ययन किया गया। परिणामों से ज्ञात हुआ कि दोनों चरों के मध्य उच्च धनात्मक सहसंबंध विद्यमान है। इसका तात्पर्य यह है कि अत्यधिक कार्यभार, समय-सीमा का दबाव, प्रशासनिक उत्तरदायित्व, संसाधनों की कमी, विद्यार्थियों की विविध आवश्यकताएँ तथा अभिभावकों की बढ़ती अपेक्षाएँ शिक्षकों में मानसिक एवं भावनात्मक थकान उत्पन्न करती हैं। यदि यह स्थिति लंबे समय तक बनी रहती है तो शिक्षक बर्नआउट की अवस्था का अनुभव करने लगते हैं। इस प्रकार अध्ययन का प्रथम उद्देश्य पूर्णतः सिद्ध हुआ।

द्वितीय उद्देश्य के अंतर्गत कार्य तनाव एवं बर्नआउट का मनोवैज्ञानिक कल्याण पर प्रभाव ज्ञात किया गया। प्रतिगमन विश्लेषण से यह स्पष्ट

हुआ कि कार्य तनाव एवं बर्नआउट मनोवैज्ञानिक कल्याण के महत्वपूर्ण पूर्वानुमानक हैं। जिन शिक्षकों में कार्य तनाव एवं बर्नआउट का स्तर अधिक था, उनमें आत्मविश्वास, कार्य संतुष्टि, सकारात्मक भावनाएँ, जीवन के प्रति उद्देश्यबोध तथा सामाजिक संबंधों की गुणवत्ता अपेक्षाकृत कम पाई गई। इसके विपरीत जिन शिक्षकों को विद्यालयी प्रशासन का सहयोग, सहकर्मियों का समर्थन तथा कार्य-जीवन संतुलन प्राप्त था, उनमें मनोवैज्ञानिक कल्याण का स्तर अपेक्षाकृत अधिक पाया गया।

प्राप्त निष्कर्ष समकालीन राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय शोधों से भी मेल खाते हैं, जिनमें यह स्पष्ट किया गया है कि कार्य तनाव बर्नआउट का प्रमुख कारण है तथा बर्नआउट शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य, कार्य निष्पादन एवं शिक्षण गुणवत्ता को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करता है। वर्तमान अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि केवल व्यक्तिगत प्रयास पर्याप्त नहीं हैं, बल्कि विद्यालयी संगठनात्मक वातावरण, सकारात्मक नेतृत्व, व्यावसायिक विकास के अवसर तथा मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवाएँ भी शिक्षकों के मनोवैज्ञानिक कल्याण को सुदृढ़ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

अध्ययन से यह भी संकेत मिलता है कि यदि विद्यालयों में तनाव प्रबंधन प्रशिक्षण, योग एवं ध्यान कार्यक्रम, मनोवैज्ञानिक परामर्श सेवाएँ, समय-समय पर व्यावसायिक विकास कार्यशालाएँ तथा सहयोगात्मक कार्य संस्कृति विकसित की जाए, तो शिक्षकों में कार्य तनाव एवं बर्नआउट को प्रभावी रूप से कम किया जा सकता है। इससे न केवल शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होगा, बल्कि विद्यार्थियों की अधिगम उपलब्धि, विद्यालयी वातावरण तथा शिक्षा की गुणवत्ता में भी सकारात्मक सुधार होगा।

8. निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्षों से स्पष्ट होता है कि शिक्षकों का कार्य तनाव, बर्नआउट एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण एक-दूसरे से घनिष्ठ रूप से संबंधित हैं। बढ़ता हुआ कार्य तनाव शिक्षकों में भावनात्मक थकान, कार्य के प्रति उदासीनता तथा व्यक्तिगत उपलब्धि की भावना में कमी उत्पन्न करता है, जिसके परिणामस्वरूप बर्नआउट विकसित होता है। यह स्थिति अंततः उनके मनोवैज्ञानिक कल्याण, कार्य संतुष्टि एवं शिक्षण प्रभावशीलता को प्रभावित करती है।

अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि कार्य तनाव एवं बर्नआउट मनोवैज्ञानिक कल्याण के महत्वपूर्ण निर्धारक हैं। इसलिए विद्यालयों में केवल शैक्षणिक उपलब्धि पर ध्यान देना पर्याप्त नहीं है, बल्कि शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण को भी समान प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

विद्यालय प्रशासन को शिक्षकों के कार्यभार का संतुलित वितरण, सकारात्मक एवं सहयोगात्मक कार्य वातावरण, निर्णय प्रक्रिया में सहभागिता, मानसिक स्वास्थ्य परामर्श, तनाव प्रबंधन कार्यक्रम तथा नियमित प्रशिक्षण उपलब्ध कराना चाहिए। साथ ही, योग, ध्यान, माइंडफुलनेस, समय प्रबंधन एवं भावनात्मक बुद्धिमत्ता से संबंधित कार्यक्रम भी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने में उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के सफल क्रियान्वयन के लिए आवश्यक है कि शिक्षक मानसिक रूप से स्वस्थ, प्रेरित एवं संतुष्ट हों। जब शिक्षक का मनोवैज्ञानिक कल्याण सुदृढ़ होगा, तभी वह विद्यार्थियों के समग्र विकास, गुणवत्तापूर्ण शिक्षण तथा राष्ट्र निर्माण में प्रभावी योगदान दे सकेगा। अतः शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को शिक्षा व्यवस्था का अभिन्न अंग मानते हुए नीतिगत एवं संस्थागत स्तर पर ठोस प्रयास किए जाने चाहिए।

संदर्भ सूची

1. अग्यापोंग बी, एवं सहयोगी। शिक्षकों में तनाव, चिंता, अवसाद एवं बर्नआउट का वैश्विक विश्लेषण। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एनवायरनमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ* 2022;19(17):10706। doi:10.3390/ijerph191710706।
2. अग्यापोंग बी, एवं सहयोगी। शिक्षकों में बर्नआउट एवं मनोवैज्ञानिक समस्याएँ: एक स्कोपिंग समीक्षा। *यूरोपियन साइकियाट्री* 2023;66(1)। doi:10.1192/j.eurpsy.2023.2425।
3. आवोला पी, एवं सहयोगी। शिक्षक कल्याण एवं बर्नआउट पर हस्तक्षेपों की व्यवस्थित समीक्षा। *एजुकेशनल साइकोलॉजी रिव्यू* 2025। doi:10.1007/s10648-025-09986-2।
4. ओबुओबी-डोंकर जी, एवं सहयोगी। शिक्षकों के तनाव एवं बर्नआउट को कम करने हेतु मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों का प्रभाव। *सिस्टेमैटिक रिव्यू* 2023;12:98। doi:10.1186/s13643-023-02216-3।
5. वेस्टफाल ए, एवं सहयोगी। विद्यालयी शिक्षकों में कार्य तनाव एवं बर्नआउट: एक व्यवस्थित समीक्षा। *फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी* 2022;13। doi:10.3389/fpsyg.2022.920326।
6. गार्सिया एम, एवं सहयोगी। संगठनात्मक समर्थन एवं शिक्षक मनोवैज्ञानिक कल्याण। *टीचिंग एंड टीचर एजुकेशन* 2024;136।
7. वांग एल, एवं सहयोगी। डिजिटल शिक्षण एवं शिक्षक कार्य तनाव का अध्ययन। *एजुकेशन एंड इन्फॉर्मेशन टेक्नोलॉजीज़* 2024;29(4)।
8. झांग वाई, एवं सहयोगी। कार्य तनाव एवं शिक्षक मनोवैज्ञानिक कल्याण का अध्ययन। *करंट साइकोलॉजी* 2022;41।
9. ली एक्स, एवं सहयोगी। कार्य-जीवन संतुलन एवं शिक्षक कल्याण। *बीएमसी साइकोलॉजी* 2022;10।

10. किम एस, एवं सहयोगी। भावनात्मक बुद्धिमत्ता, कार्य तनाव एवं बर्नआउट। *जर्नल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च* 2023;116(5)।
11. मार्टिन आर, एवं सहयोगी। विद्यालयी वातावरण एवं शिक्षक कल्याण। *स्कूल साइकोलॉजी इंटरनेशनल* 2023;44(3)।
12. शर्मा आर, सिंह पी। भारतीय विद्यालयी शिक्षकों में कार्य तनाव एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण का अध्ययन। *भारतीय मनोविज्ञान समीक्षा* 2024;18(2):45-58।
13. गुप्ता एस, वर्मा ए। शिक्षकों का बर्नआउट एवं कार्य संतुष्टि। *भारतीय शैक्षिक अनुसंधान पत्रिका* 2024;12(1):82-95।
14. पाटिल एम, एवं सहयोगी। महिला शिक्षकों का कार्य तनाव एवं मानसिक स्वास्थ्य। *इंडियन जर्नल ऑफ पॉजिटिव साइकोलॉजी* 2024;15(2):134-142।
15. राइफ सीडी। मनोवैज्ञानिक कल्याण का सिद्धांत। *जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी* 1989;57(6):1069-1081।
16. मासलाच सी, जैक्सन एसई, लीटर एमपी। *मासलाच बर्नआउट इन्वेंटरी मैनुअल*। तृतीय संस्करण। कैलिफ़ोर्निया: कंसल्टिंग साइकोलॉजिस्ट्स प्रेस; 1996।
17. लाजरस आरएस, फॉकमैन एस। *तनाव, मूल्यांकन एवं सामना करना*। न्यूयॉर्क: स्पिंगर; 1984।
18. करासेक आरए। कार्य माँग-नियंत्रण मॉडल। *एडमिनिस्ट्रेटिव साइंस क्वार्टरली* 1979;24(2):285-308।
19. बाकर एबी, डेमरौती ई। जॉब डिमांड्स-रिसोर्स मॉडल: वर्तमान स्थिति। *जर्नल ऑफ मैनेजेरियल साइकोलॉजी* 2007;22(3):309-328।
20. विश्व स्वास्थ्य संगठन। *कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य के लिए दिशा-निर्देश*। जिनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन; 2022।

Creative Commons License

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution–Non-commercial–No Derivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) License. This license permits users to copy and redistribute the material in any medium or format for non-commercial purposes only, provided that appropriate credit is given to the original author(s) and the source. No modifications, adaptations, or derivative works are permitted.

About the Corresponding Author



डॉ. अभिलाष कुमार जैन श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार में परामर्शदाता के रूप में कार्यरत हैं। वे श्रम नीति, रोजगार सृजन, कौशल विकास, सामाजिक सुरक्षा तथा सार्वजनिक नीति के क्षेत्रों में विशेषज्ञता रखते हैं। उनका शैक्षणिक एवं व्यावसायिक योगदान शोध, नीति-निर्माण और मानव संसाधन विकास से संबंधित विषयों पर केंद्रित है।