



**CHETANA**  
International Journal of Education (CIJE)

Peer Reviewed/Refereed Journal  
ISSN : 2455-8279 (E)/2231-3613 (P)

Impact Factor  
SJIF 2025-8.445



Prof. A.P. Sharma  
Founder Editor, CIJE  
(25.12.1932 - 09.01.2019)

**शिक्षकों पर व्यावसायिक दबाव और मानसिक स्वास्थ्य पर इसके बहुआयामी प्रभावों का एक समग्र अध्ययन**

**उर्मिला यादव**

शोधार्थी

**प्रोफेसर (डॉ) चन्दन सहारण**

डीन व विभागाध्यक्ष, शिक्षा विभाग

महर्षि अरविन्द विश्वविद्यालय, जयपुर

Email-urmilayadavnindola@gmail.com, Mobile-8306940026

First draft received: 05.11.2025, Reviewed: 88.11.2025

Final proof received: 09.11.2025, Accepted: 10.11.2025

## सारांश

इक्कीसवीं सदी की शिक्षण व्यवस्था में शिक्षक की भूमिका केवल ज्ञान प्रदाय तक सीमित नहीं रह गई है, बल्कि वह प्रशासक, परामर्शदाता, अनुशासनकर्ता, तकनीकी अनुकूलक एवं सामाजिक मार्गदर्शक के रूप में भी कार्य कर रहा है। इस विस्तारित भूमिका ने शिक्षकों पर अभूतपूर्व मानसिक एवं व्यावसायिक दबाव उत्पन्न किया है। प्रस्तुत शोध पत्र माध्यमिक आँकड़ों (Secondary Data) के आधार पर यह विश्लेषण करता है कि किस प्रकार कार्यस्थल पर उत्पन्न दबाव (Occupational Pressure) शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य विशेषतः तनाव, अवसाद, चिंता एवं बर्नआउट को प्रभावित कर रहा है। वैश्विक परिप्रेक्ष्य के साथ-साथ भारत, विशेषकर राजस्थान के सन्दर्भ में केस-स्टडी, न्यायिक हस्तक्षेप, एवं नीतिगत प्रयासों का विश्लेषण किया गया है। अध्ययन यह निष्कर्ष प्रस्तुत करता है कि शिक्षक मानसिक स्वास्थ्य की उपेक्षा न केवल शिक्षक पलायन (Teacher Attrition) को बढ़ाती है, बल्कि विद्यार्थियों की शैक्षिक, सामाजिक एवं भावनात्मक उपलब्धियों पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालती है।

**मुख्य शब्द:** शिक्षक मानसिक स्वास्थ्य, व्यावसायिक दबाव, बर्नआउट, जॉब डिमांड-रिसोर्स मॉडल, मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षिक सुधार आदि।

## प्रस्तावना

आधुनिक शिक्षा प्रणाली एक गहन संक्रमण के दौर से गुजर रही है। उत्तरदायित्व-आधारित मूल्यांकन, परिणाम-उन्मुख शिक्षा, डिजिटल तकनीकों का तीव्र प्रसार तथा सामाजिक-आर्थिक अपेक्षाओं ने शिक्षकों के कार्य-भार में गुणात्मक एवं मात्रात्मक दोनों प्रकार की वृद्धि की है। शिक्षण पेशा, जिसे परंपरागत रूप से “सम्मानजनक एवं स्थिर” माना जाता था, अब एक उच्च-जोखिम (High-Risk) मानसिक स्वास्थ्य व्यवसाय के रूप में उभर रहा है। यह शोध-पत्र इस “मौन संकट” को उजागर करने का प्रयास है, जो कक्षाओं के भीतर अदृश्य रहते हुए पूरे शैक्षिक तंत्र को प्रभावित कर रहा है।

शिक्षकों में मानसिक पीड़ा कोई व्यक्तिगत या अपवादात्मक समस्या नहीं, बल्कि एक वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य मुद्दा बन चुकी है। 2020 से 2026 के बीच किए गए मेटा-विश्लेषण यह दर्शाते हैं कि शिक्षकों में सामान्य जनसंख्या की तुलना में तनाव, चिंता एवं अवसाद का स्तर कहीं अधिक है।

## मानसिक विकारों की सांख्यिकीय व्यापकता

मानसिक स्थिति	वैश्विक प्रसार (%)	प्रमुख कारक
व्यावसायिक बर्नआउट	25.12 – 74.00	कार्य-भार, आयु, लिंग, संतुष्टि
व्यावसायिक तनाव	8.30 – 87.10	कक्षा आकार, प्रशासनिक दबाव

**शिक्षकों में मानसिक स्वास्थ्य संकट की वैश्विक स्थिति**

चिंता विकार	38.00 – 41.20	समर्थन की कमी, भूमिका अस्पष्टता
अवसाद	4.00 – 77.00	दीर्घकालिक तनाव, सामाजिक अलगाव

ये आँकड़े “बर्नआउट कैस्केड” की ओर संकेत करते हैं—एक ऐसी प्रक्रिया जिसमें लगातार दबाव शिक्षक की सामना-क्षमता (Coping Capacity) को समाप्त कर देता है।

### शिक्षण पेशे में व्यावसायिक दबाव का बदलता स्वरूप

इक्कीसवीं सदी में शिक्षण पेशा गुणात्मक रूप से अत्यंत जटिल हो गया है। परंपरागत रूप से शिक्षक का कार्य केवल पाठ्यवस्तु का संप्रेषण था, किंतु वर्तमान समय में उससे प्रशासनिक प्रबंधन, डिजिटल प्लेटफॉर्म का संचालन, निरंतर मूल्यांकन, अभिभावकों से संवाद, तथा विद्यार्थियों की सामाजिक-भावनात्मक समस्याओं का समाधान भी अपेक्षित है। यह बहुआयामी भूमिका-विस्तार शिक्षकों के मानसिक संसाधनों पर निरंतर दबाव उत्पन्न करता है। परिणामस्वरूप, शिक्षण एक “उच्च-मांग, निम्न-संसाधन” (High Demand–Low Resource) पेशे में परिवर्तित हो गया है, जहाँ अपेक्षाएँ तो बढ़ी हैं, किंतु सहयोगात्मक संरचनाएँ उसी अनुपात में विकसित नहीं हो सकी हैं।

### शिक्षकों में मानसिक स्वास्थ्य संकट की वैश्विक स्थिति

वैश्विक स्तर पर शिक्षक समुदाय मानसिक स्वास्थ्य संकट का सामना कर रहा है, जिसे अब केवल व्यक्तिगत समस्या न मानकर सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौती के रूप में स्वीकार किया जा रहा है। अंतरराष्ट्रीय अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि शिक्षक सामान्य जनसंख्या की तुलना में अधिक तनाव, चिंता और अवसाद से ग्रस्त हैं। इसका प्रमुख कारण शिक्षण पेशे में निहित भावनात्मक श्रम (Emotional Labour), निरंतर जवाबदेही, तथा पेशेवर स्वायत्तता का क्षरण है। कोविड-19 महामारी के बाद यह संकट और अधिक गहरा हो गया, क्योंकि ऑनलाइन/हाइब्रिड शिक्षण ने कार्य-समय और निजी जीवन के बीच की सीमाओं को लगभग समाप्त कर दिया।

### बर्नआउट: एक बहुआयामी मनोवैज्ञानिक सिंड्रोम

बर्नआउट को केवल थकान के रूप में नहीं, बल्कि एक जटिल मनोवैज्ञानिक सिंड्रोम के रूप में समझा जाना चाहिए, जिसमें भावनात्मक क्षय, व्यक्तिहीनता (Depersonalization) तथा व्यक्तिगत उपलब्धि में कमी शामिल होती है। जब शिक्षक लंबे समय तक अत्यधिक कार्य-दबाव में रहते हैं, तो उनकी सामना-क्षमता क्रमशः क्षीण होने लगती है। यह स्थिति “बर्नआउट कैस्केड” को जन्म देती है, जिसमें प्रारंभिक तनाव धीरे-धीरे मानसिक थकान, उदासीनता और अंततः पेशे से विमुखता में

बदल जाता है। यह न केवल शिक्षक की कार्य-क्षमता को प्रभावित करता है, बल्कि विद्यालय की संपूर्ण शैक्षिक गुणवत्ता को भी कमजोर करता है।

### सैद्धांतिक दृष्टिकोण से व्यावसायिक दबाव की व्याख्या

व्यावसायिक दबाव को समझने के लिए संसाधन संरक्षण सिद्धांत (COR Theory) और जॉब डिमांड-रिसोर्स मॉडल (JD-R) अत्यंत उपयोगी हैं। COR सिद्धांत के अनुसार शिक्षक अपने समय, ऊर्जा, भावनात्मक संतुलन और सामाजिक समर्थन जैसे संसाधनों की रक्षा करना चाहते हैं। जब कार्य-मांगें इन संसाधनों से अधिक हो जाती हैं, तब तनाव उत्पन्न होता है। वहीं JD-R मॉडल यह स्पष्ट करता है कि केवल मांगों को कम करना पर्याप्त नहीं है, बल्कि संसाधनों—जैसे सहायक नेतृत्व, स्वायत्तता और पेशेवर विकास—को बढ़ाना भी उतना ही आवश्यक है। इन सिद्धांतों से यह स्पष्ट होता है कि शिक्षक-तनाव एक संरचनात्मक समस्या है, न कि केवल व्यक्तिगत अक्षमता।

### प्रशासनिक बोझ और तकनीकी तनाव

आधुनिक शिक्षा व्यवस्था में प्रशासनिक कार्य शिक्षकों के लिए सबसे बड़े तनाव-कारकों में से एक बन चुके हैं। अनावश्यक कागजी कार्य, निरंतर डेटा-रिपोर्टिंग, निरीक्षण प्रक्रियाएँ और प्रदर्शन-आधारित मूल्यांकन शिक्षक को उसके मूल शिक्षण कार्य से दूर कर देते हैं। इसके साथ-साथ, डिजिटल प्लेटफॉर्म और AI-आधारित मूल्यांकन प्रणालियों ने “टेक्नो-स्ट्रेस” को जन्म दिया है। पर्याप्त प्रशिक्षण और समय के अभाव में शिक्षक इन तकनीकों को अपनाने के दबाव में मानसिक थकान का अनुभव करते हैं, जिससे उनकी रचनात्मकता और शिक्षण-उत्साह प्रभावित होता है।

### कक्षा प्रबंधन, छात्र व्यवहार और भावनात्मक श्रम

कक्षा में अनुशासन बनाए रखना और विविध सामाजिक-भावनात्मक पृष्ठभूमि से आए विद्यार्थियों की आवश्यकताओं को समझना शिक्षक के लिए अत्यंत चुनौतीपूर्ण कार्य है। लगातार विघ्नकारी व्यवहार, सीखने में पिछड़ापन और पारिवारिक समस्याओं से ग्रस्त विद्यार्थी शिक्षक से भावनात्मक ऊर्जा की निरंतर मांग करते हैं। जब यह भावनात्मक श्रम लंबे समय तक बिना पर्याप्त समर्थन के चलता है, तो शिक्षक भावनात्मक रूप से स्वयं को अलग करने लगते हैं, जिससे कक्षा-वातावरण नकारात्मक हो जाता है और छात्र-शिक्षक संबंध कमजोर पड़ जाते हैं।

**भारतीय संदर्भ में शिक्षक-मानसिक स्वास्थ्य**

भारत में शिक्षण पेशा सामाजिक रूप से सम्मानित तो है, परंतु व्यावहारिक स्तर पर शिक्षकों को आर्थिक असुरक्षा, संविदात्मक नियुक्ति और कार्य-भार की असमानता का सामना करना पड़ता है। निजी विद्यालयों में कार्यरत शिक्षक विशेष रूप से अधिक तनावग्रस्त पाए गए हैं, क्योंकि वहाँ नौकरी-सुरक्षा का अभाव और परीक्षा-परिणाम आधारित दबाव अधिक है। साथ ही, मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ा सामाजिक कलंक शिक्षकों को औपचारिक सहायता लेने से रोकता है, जिससे समस्याएँ दीर्घकालिक रूप धारण कर लेती हैं।

**राजस्थान का अनुभव: नीतिगत और न्यायिक हस्तक्षेप**

राजस्थान में शिक्षक-मानसिक-स्वास्थ्य को लेकर किए गए प्रयास एक सकारात्मक उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। Rajasthan High Court के निर्देशों ने विद्यालयों में मनोवैज्ञानिक कल्याण को शिक्षा के अधिकार से जोड़ा। इसके साथ-साथ “खुशी शाला” और “हौसला” जैसे कार्यक्रमों ने यह सिद्ध किया कि यदि शिक्षक स्वयं मानसिक रूप से सशक्त हों, तो वे विद्यार्थियों के सामाजिक-भावनात्मक विकास में अधिक प्रभावी भूमिका निभा सकते हैं। यह मॉडल दर्शाता है कि शिक्षक-कल्याण में निवेश, दीर्घकालिक शैक्षिक सुधार का आधार बन सकता है।

**शिक्षक तनाव का छात्रों पर बहुआयामी प्रभाव**

शिक्षक का मानसिक स्वास्थ्य सीधे कक्षा-वातावरण और छात्र-परिणामों को प्रभावित करता है। तनावग्रस्त शिक्षक अधिक नकारात्मक अनुशासनात्मक व्यवहार अपनाते हैं, जिससे विद्यार्थियों में चिंता, असुरक्षा और व्यवहार संबंधी समस्याएँ बढ़ती हैं। शोध यह भी दर्शाते हैं कि शिक्षक-बर्नआउट के कारण गणित और भाषा जैसे मूल विषयों में छात्र-उपलब्धि कम हो जाती है। इस प्रकार शिक्षक-तनाव एक “रिपल इफेक्ट” उत्पन्न करता है, जो पूरे विद्यालयी तंत्र को प्रभावित करता है।

**समाधान और नीतिगत दिशा**

शिक्षक-मानसिक-स्वास्थ्य की समस्या का समाधान बहु-स्तरीय दृष्टिकोण से ही संभव है। व्यक्तिगत स्तर पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता, माइंडफुलनेस और लचीलापन (Resilience) विकसित करना आवश्यक है। संस्थागत स्तर पर सहायक नेतृत्व, प्रशासनिक बोझ में कमी और परामर्श सेवाओं की उपलब्धता अनिवार्य है। नीतिगत स्तर पर National Education Policy 2020 और मनोदर्पण जैसी पहलें सकारात्मक दिशा में कदम हैं, किंतु इन्हें प्रभावी बनाने के लिए कार्य-भार में वास्तविक कमी और संसाधनों में वृद्धि आवश्यक है।

**निष्कर्ष**

यह अध्ययन स्पष्ट करता है कि शिक्षक-मानसिक-स्वास्थ्य कोई गौण विषय नहीं, बल्कि सम्पूर्ण शिक्षा-प्रणाली की आधारभूत संरचना है। व्यावसायिक दबाव का निरंतर संचय एक ऐसी “बर्नआउट श्रृंखला” उत्पन्न करता है, जो अंततः शिक्षा की गुणवत्ता को क्षीण कर देता है। यदि शिक्षक स्वस्थ नहीं होंगे, तो शिक्षा-व्यवस्था भी स्वस्थ नहीं रह सकती। अतः एक समग्र, सहानुभूतिपूर्ण एवं संसाधन-समर्थित दृष्टिकोण ही टिकाऊ शैक्षिक भविष्य का मार्ग प्रशस्त कर सकता है।

**संदर्भ**

1. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Job burnout*. Annual Review of Psychology, 52, 397–422.
2. Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2014). *A critical review of the Job Demands–Resources model*. Work & Stress, 22(3), 187–200.
3. Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). *The Job Demands–Resources model: State of the art*. Journal of Managerial Psychology, 22(3), 309–328.
4. Hobfoll, S. E. (1989). *Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress*. American Psychologist, 44(3), 513–524.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
6. Montgomery, C., & Rupp, A. A. (2005). *A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers*. Canadian Journal of Education, 28(3), 458–486.
7. Kyriacou, C. (2001). *Teacher stress: Directions for future research*. Educational Review, 53(1), 27–35.
8. Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). *Motivated for teaching? Associations with school goal structure, teacher self-efficacy, job satisfaction and emotional exhaustion*. Teaching and Teacher Education, 67, 152–160.
9. Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). *The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes*. Review of Educational Research, 79(1), 491–525.
10. Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J., & Reinke, W. M. (2018). *Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping*.