

शिक्षकों के व्यवसायिक तनाव का समीक्षात्मक अध्ययन

डॉ. कंचन जैन, शिक्षाशास्त्र विभाग, सनराइज विश्वविद्यालय

शोध सार

शिक्षण कार्य को एक महान और सार्थक व्यवसाय माना जाता है क्योंकि वे समाज के भविष्य को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शिक्षण कार्य अपन उच्च स्तर के व्यावसायिक तनाव के लिए भी जाना जाता है। भारत सहित दुनिया भर के शिक्षकों को एक असाधारण मांग वाल पेशे में काम करते हुए देखा जाता है। यह अक्सर देखा गया है कि पिछले कुछ वर्षों में शिक्षा प्रणाली में हुए कई बड़े और त्वरित बदलावों के बाद भी, शिक्षकों को इससे निपटने में मदद करने के लिए हमेशा से ही सहायता की कमी रही है। भारत सरकार ने पिछले कुछ वर्षों में कई शैक्षिक नीतियाँ शुरू की हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि सभी बच्चों को उनके लिंग, जाति या आर्थिक स्थिति की परवाह किए बिना शिक्षा तक पहुँच प्रदान की जाए। इसका उद्देश्य सीखने के लिए बाल-केंद्रित दृष्टिकोण के महत्व पर जोर देना भी है। लेकिन, इन नीतियों के कार्यान्वयन के लिए उचित योजना की कमी और अपर्याप्त समर्थन के कारण शिक्षकों पर अत्यधिक काम का बोझ है, वे तनावग्रस्त हैं और उनका स्वास्थ्य खराब है। नतीजतन, आज अधिकांश शिक्षकों ने पाया है कि वे अपन करियर में किसी न किसी तरह के तनाव का अनुभव करते हैं परिभाषाओं के अनुसार, शिक्षण का सभी व्यवसायों में बहुत प्रतिष्ठित स्थान है। एक शिक्षक पूरी शिक्षा प्रणाली में एक केन्द्र होता है। सभ्य दुनिया की लगभग सभी संस्कृतियों ने अपने शिक्षकों को बहुत उच्च सम्मान दिया है। उन्हें अक्सर “मास्टर” “मेंटर” और “गुरु” जैसे नाम दिए गए हैं। इस स्थिति को प्राप्त करने के लिए सभ्यता के इतिहास में शिक्षकों ने अपने आसपास की दुनिया से अपेक्षाएँ रखी हैं।

मुख्य शब्द— शिक्षक, व्यवसायिक तनाव

प्रस्तावना

शिक्षक के व्यावसायिक तनाव का प्रभाव व्यक्तिगत शिक्षक से कहीं आगे तक फैला हुआ है। जब शिक्षक तनावग्रस्त और अभिभूत होते हैं, तो यह उनके द्वारा प्रदान की जाने वाली शिक्षा की गुणवत्ता को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। तनावग्रस्त शिक्षकों के छात्रों के साथ जुड़ने की संभावना कम हो सकती है, चुनौतीपूर्ण व्यवहारों के प्रति कम धैर्यवान हो सकते हैं और सकारात्मक और सहायक शिक्षण वातावरण बनाने में कम सक्षम हो सकते हैं। इसका छात्रों की उपलब्धि और समग्र स्कूल के माहौल पर हानिकारक प्रभाव पड़ सकता है। तनाव को किसी व्यक्ति पर शारीरिक और शारीरिक प्रभावों के संदर्भ में परिभाषित किया जाता है और यह मनोवैज्ञानिक के साथ-साथ भावनात्मक भी हो सकता है। यह कोई भी स्थिति या कारक हो सकता है जो तनाव का कारण बन सकता है। कई कारक तनाव को प्रभावित कर रहे हैं और व्यक्तित्व प्रमुख कारकों में से एक है। यह एक व्यक्ति पर निर्भर करता है कि वह कितना तनाव झेल सकता है। एक ही स्थिति को एक ही व्यक्ति द्वारा अलग-अलग तरीके से निपटाया जा सकता है। यही कारण है कि वर्तमान अध्ययन व्यावसायिक तनाव, व्यक्तित्व और समायोजन के संबंध में लिंग, व्यावसायिक स्थिति और व्यावसायिक अनुभव के अंतर प्रभाव को जानने के लिए किया गया है। मनोविज्ञान में, तनाव और दबाव की भावना है। साथ ही, यह एक प्रकार का मनोवैज्ञानिक पीडा है। तनाव की थोड़ी मात्रा वांछित, फायदेमंद और यहां तक कि स्वस्थ भी हो सकती है। सकारात्मक तनाव एथलैटिक प्रदर्शन को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह प्रेरणा में भी एक कारक की भूमिका निभाता है, अनुकूलन, और पर्यावरण के प्रति प्रतिक्रिया। हालाँकि, अत्यधिक मात्रा में तनाव शारीरिक नुकसान पहुंचा सकता है। तनाव स्ट्रोक, दिल के दौरा, अल्सर, बौनापन और अवसाद जैसी मानसिक बीमारियों के जोखिम को बढ़ा सकता है। व्यावसायिक तनाव काम पर होने वाला तनाव है। तनाव को किसी व्यक्ति (या वस्तु) पर होने वाले शारीरिक प्रभावों के संदर्भ में परिभाषित किया जाता है। तनाव एक मानसिक, शारीरिक या भावनात्मक तनाव है। एक स्थिति या कारक है जो इसका कारण बन सकता है। व्यावसायिक तनाव तब होता है जब कार्यस्थल की माँगों और इन माँगों को पूरा करने

और पूरा करने की व्यक्ति की क्षमता के बीच विसंगति होती है। व्यावसायिक तनाव के मुख्य कारणों में से एक काम का अधिक बोझ है। व्यावसायिक तनाव अक्सर अतिरिक्त काम करने के लिए कर्मचारियों को जोड़े बिना काम के बोझ में वृद्धि के कारण होता है। यह शरीर के भंडार को खत्म कर सकता है, व्यक्ति को थका हुआ या अभिभूत महसूस करा सकता है, शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकता है और अन्य समस्याओं का कारण बन सकता है। व्यावसायिक तनाव को शारीरिक और भावनात्मक प्रतिक्रिया के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो तब होती है जब कार्यकर्ता अपने काम की मांगों और इन मांगों को पूरा करने के लिए अपनी क्षमता और संसाधनों के बीच असंतुलन महसूस करता है। सरल शब्दों में यह हानिकारक शारीरिक और भावनात्मक प्रतिक्रिया है जो तब हो सकती है जब कर्मचारी पर नौकरी की मांगों और इन मांगों को पूरा करने पर कर्मचारी के नियंत्रण की मात्रा के बीच संघर्ष होता है। व्यावसायिक तनाव एक ऐसा शब्द है जिसका उपयोग कार्यस्थल से संबंधित चल रहे तनाव को परिभाषित करने के लिए किया जाता है।

शिक्षकों में व्यवसायिक तनाव का समीक्षात्मक अध्ययन

(कूपर और ट्रैवर्स, 1995) हंस सेले (1950) ने इस विषय पर अपने शुरुआती शोध में तनाव को “किसी भी मांग के लिए शरीर की अनिर्दिष्ट प्रतिक्रिया” के रूप में वर्णित किया।

लाजरस और फोल्कमैन (1984) के अनुसार तनाव तब उत्पन्न होता है जब लोगों को लगता है कि वे अपने पर्यावरण की मांगों को पूरा करने में असमर्थ हैं। वैश्वीकरण और आर्थिक संकट तनाव में वृद्धि का कारण बन रहे हैं जो दुनिया के लगभग हर देश के साथ-साथ सभी व्यवसायों, परिवारों और समाज को प्रभावित करता है

(भारतई और न्यूमैन, 1978) व्यावसायिक तनाव, जिसे कभी-कभी संगठनात्मक तनाव, नौकरी का तनाव या कार्य तनाव भी कहा जाता है, आमतौर पर नकारात्मक शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं के रूप में वर्णित किया जाता है जो तब उत्पन्न होती हैं जब किसी कार्यकर्ता के संसाधन, आवश्यकताएं या क्षमताएं उनकी नौकरी की मांगों से मेल नहीं खाती हैं। “कार्यस्थल तनाव” किसी कर्मचारी की अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने पर

नियंत्रण की मात्रा और उनके पद की जिम्मेदारियों के बीच तनाव के लिए प्रतिकूल शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं का परिणाम हैं

(राव और चंद्रैया, 2012) शिक्षण को कम तनाव वाली नौकरी माना जाता था, लेकिन अब शिक्षण उन कई व्यवसायों में से एक है जहाँ कर्मचारी बहुत अधिक तनाव का अनुभव करते हैं। शिक्षक होने का मतलब सिर्फ ज्ञान देना ही नहीं है इसका मतलब तकनीकी प्रगति के साथ बने रहना, छात्रों, अभिभावकों और बड़े पैमाने पर समाज का प्रबंधन करना भी है

(सेनकसेवन-ओन्डर और सारी, 2009) शिक्षक अपने विद्यार्थियों को अंतर्राष्ट्रीय परिक्षाओं में बेहतर प्रदर्शन करने में मदद करने के लिए भी बहुत अधिक तनाव में रहते हैं।

(बोशॉफ एट अल., 2018) नौकरी से अत्यधिक माँग शिक्षकों को अपना समय प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने या अपने व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन के बीच संतुलन बनाने से रोकती है (वोग, 2020)। वे मनोवैज्ञानिक संकट के प्रति सबसे अधिक संवेदनशील होते हैं और सामान्य आबादी की तुलना में अपनी नौकरी से कम संतुष्ट होते हैं।

(शॉनफील्ड, 1990) शिक्षकों को कई तरह के तनावों का सामना करना पड़ सकता है। असंतोषजनक कार्य परिस्थितियाँ, कार्यभार, छात्रों का आचरण और व्यवहार, पदोन्नति के अवसरों की कमी और सहकर्मियों के साथ खराब संबंध कुछ ऐसे तनाव हैं जो अक्सर अनुभव किए जाते हैं।

(कूपर और ट्रैवर्स, 1996) लंबे समय तक काम करना, बड़ी कक्षाएँ, तंग कक्षाएँ, अत्यधिक प्रशासनिक कार्य, कम वेतन, स्वायत्तता की कमी और नौकरशाही प्रक्रियाएँ भी कुछ अन्य योगदान कारक हैं। इनके परिणामस्वरूप मनोवैज्ञानिक और शारीरिक कठिनाइयाँ, उत्पादकता में कमी, अनुपस्थिति में वृद्धि, मनोबल में कमी, पारस्परिक संघर्ष में वृद्धि और जीवन संतुष्टि में उल्लेखनीय कमी हो सकती है।

(सेलोकर एट अल., 2011) बहुत अधिक तनाव में रहना किसी व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को खतरे में डाल सकता है। यह किसी व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर

नकारात्मक प्रभाव डालता है। इसके परिणामस्वरूप कुछ हानिकारक प्रभाव हो सकते हैं, जिनमें अचानक हृदय की मृत्यु, मधुमेह, तपेदिक और निराशा, निराशा और चिंता जैसी मानसिक बीमारियाँ शामिल हैं, साथ ही व्यवहार संबंधी प्रभाव जैसे कि खराब पेशेवर और शैक्षणिक उपलब्धि (सुलमोन एट अल., 2018) यह व्यक्ति की तर्कसंगत रूप से सोचने, कुशलता से काम करने और जीवन का आनंद लेने की क्षमता को भी सीमित करता है। संगठनात्मक प्रतिबद्धता, साथ ही लोगों की शारीरिक और मानसिक भलाई, सभी कार्य-संबंधी तनाव से सीधे प्रभावित होते हैं।

(मोहजन, 2012) भलाई को शारीरिक और मनोवैज्ञानिक रूप से सहज, संतुष्ट और स्वस्थ होने की स्थिति के रूप में संदर्भित किया जाता है। यह है कि एक व्यक्ति अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में कैसा कर रहा है। किसी व्यक्ति के जीवन के हर पहलू का उसके कल्याण पर प्रभाव पड़ता है। लोगों की भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ, संतुष्टि और जीवन संतुष्टि के समग्र आकलन सभी उनके कल्याण की सामान्य भावना में योगदान करते हैं।

(डायनर एट अल., 1999) विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, कल्याण का प्रमुख घटक व्यक्तियों और समुदायों की समुदाय में सार्थक योगदान देने की क्षमता है इससे कर्मचारियों में थकान की भावना नहीं रहती और कर्मचारी द्वारा ली जाने वाली बीमार छुट्टियों की संख्या कम हो जाती है। शिक्षक की भलाई सीधे तौर पर उनके शिक्षण प्रदर्शन और उनके छात्रों की उपलब्धि को प्रभावित करती है। यह पाया गया है कि शिक्षक के शारीरिक लक्षण (शारीरिक स्वास्थ्य) पर सीधे तौर पर व्यावसायिक कठिनाइयों जैसे कार्यभार और रवैये में बदलाव के साथ-साथ अप्रत्यक्ष रूप से नौकरी की संतुष्टि का भी प्रभाव पड़ता है।

(डी सिमोन एट अल., 2016) यह ध्यान में रखना चाहिए कि छात्रों की भलाई का प्रबंधन करने के लिए शिक्षक के लिए खुद की भलाई का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है। शिक्षकों को उनके तनाव का प्रबंधन करने के लिए सहायता प्रदान करने से शिक्षण विधियों और परिणामों में सुधार होने की संभावना है, जबकि शिक्षकों की कमी कम होगी। काम से संबंधित तनाव से बड़ी व्यक्तिगत चिंताओं से कम ध्यान भटकाने से शिक्षकों को व्यक्तिगत

भलाई की एक मजबूत भावना प्राप्त होगी। वे जिन छात्रों की सेवा करते हैं, साथ ही हमारे समुदाय और समाज को भी एक ऐसी प्रणाली से लाभ होगा जो शिक्षकों को उनकी नौकरी की मांगों से निपटने में मदद करती है।

(रोमानो और वाह्लस्ट्रॉम, 2000) स्कूलों और समाज के लिए, शिक्षक की भलाई चिंता का एक महत्वपूर्ण विषय है। इसे शैक्षिक प्रशासन, छात्र प्रदर्शन और शिक्षण की गुणवत्ता से जुड़ा माना जाता है। नौकरी छोड़ने की संभावना अधिक होती है।

(बॉयड एट अल., 2006) जिससे न केवल छात्रों का बल्कि शैक्षणिक संस्थान का प्रदर्शन भी प्रभावित होता है।

शिक्षण अनुभव भी वर्षों से शिक्षकों द्वारा अनुभव किए जाने वाले तनाव और भलाई के स्तर में एक प्रमुख भूमिका निभाता है। भारत में किए गए एक अध्ययन के परिणामों के अनुसार, जूनियर कॉलेज के प्रोफेसरों में तनाव का स्तर वरिष्ठ शिक्षकों (कुमार और देव, 2011) की तुलना में काफी अधिक था। सांख्यिकी ने यह भी दिखाया कि अनुभव के वर्ष और शिक्षकों की नौकरी की संतुष्टि कम तनाव के सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संकेतक थे।

(कोनर्ट, 1997) इसके अतिरिक्त, यह पाया गया कि शिक्षकों का अनुभव स्तर और आयु प्रमुख पहलू थे जो उनके व्यावसायिक तनाव माप से महत्वपूर्ण रूप से जुड़े थे। (जेबेल और जेबेल, 1982) 40 वर्ष से अधिक उम्र की महिला शिक्षक, प्राथमिक विद्यालयों में पढ़ाने वाली, कम वेतन वाली, अधिक अनुभव वाली, अधिक शिक्षित और अधिक कार्यभार वाली सभी में व्यावसायिक तनाव, चिंता और अवसाद की दरें काफी अधिक थीं।

(डेसौकी और अल्लाम, 2017) वर्तमान समय में हर इंसान में अलग-अलग मात्रा में तनाव होता है, किसी को व्यक्तिगत तो किसी को व्यावसायिक। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य सरकारी स्कूल के शिक्षकों और निजी स्कूल के शिक्षकों के व्यावसायिक तनाव के बीच अंतर की खोज करना और सरकारी स्कूल के शिक्षकों और निजी स्कूल के शिक्षकों में व्यावसायिक तनाव के स्तर का पता लगाना था। अध्ययन के लिए क्रॉस सेक्शनल विधि का उपयोग किया गया था, बरेली शहर के विभिन्न इंटर कॉलजों से चालीस महिला स्कूल

शिक्षकों को यादृच्छिक रूप से चुना गया था। सरकारी स्कूल के शिक्षकों और निजी स्कूल के शिक्षकों की संख्या समान रखी गई।

व्यावसायिक तनाव के मापन के लिए श्रीवास्तव और सिंह (1984) द्वारा व्यावसायिक तनाव सूचकांक का हिंदी संस्करण सभी चालीस शिक्षकों को दिया गया। विश्लेषण के बाद, परिणाम में दोनों समूहों में व्यावसायिक तनाव का मध्यम स्तर दिखाया गया और सरकारी स्कूल के शिक्षकों और निजी स्कूल के शिक्षकों के बीच व्यावसायिक तनाव में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था। इस प्रकार, अध्ययन में सरकारी स्कूल के शिक्षकों और निजी स्कूल के शिक्षकों में व्यावसायिक तनाव का समान स्तर पाया गया। तनाव किसी भी मांग के प्रति शरीर की एक अविशिष्ट प्रतिक्रिया है।

खान एंड अब्दुल्ला (2016- 39) (बोशॉफ एट अल., 2018) ने अपने शोध परिणामों के आधार पर निष्कर्ष निकाला कि सदस्यों की कार्य उत्पादकता नाटकीय रूप से किसी संगठन की सफलता या विफलता को निर्धारित करती है।

सुतिकनो (2011) में, गिलमोर कहते हैं कि कार्य उत्पादकता किसी व्यक्ति की अधिक रचनात्मक, उत्पादक आउटपुट उत्पन्न करने की शक्ति या क्षमता है जो लाभ और फायदे उत्पन्न करती है। इसका मतलब है, स्कूल की उत्पादकता बढ़ाने के लिए, शिक्षकों और शैक्षिक कर्मियों की कार्य उत्पादकता को भी बढ़ाना होगा। शिक्षकों के पेशेवर और कार्यात्मक समूह के रूप में, जो स्कूल के प्राथमिक कर्तव्यों और कार्यों को पूरा करने के लिए जिम्मेदार हैं, अर्थात् छात्रों के लिए शिक्षा और सीखने की सेवाओं को लागू करना, स्कूल की उत्पादकता को साकार करने में सबसे महत्वपूर्ण योगदान देता है। स्कूल की गुणवत्ता में सुधार के बारे में ऑस्ट्रेलिया में 2632 उत्तरदाताओं पर किए गए शोध समूह शिक्षक पहलू को सबसे अधिक प्रतिशत प्राप्त हुआ, अर्थात् 65: उत्तरदाताओं ने कहा कि शिक्षक पहलू शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार के लिए एक आवश्यक कारक है।

(मैकगॉ एट अल एल: 1992 एनडुगु (2014: 103) में यूनेस्को के अनुसार, शिक्षक शिक्षा के प्रत्येक स्तर की प्रभावशीलता और दक्षता को निर्धारित करने वाले सबसे महत्वपूर्ण कारक

हैं। शिक्षा और सीखने की प्रक्रिया में छात्रों की सफलता उनके शिक्षकों की कार्य उत्पादकता से निर्धारित होगी।

शिक्षक के व्यावसायिक तनाव को संबोधित करने का महत्व

शिक्षण कार्य भले ही महान और पुरस्कृत हो, लेकिन चुनौतियों से भी भरा हुआ है जो महत्वपूर्ण व्यावसायिक तनाव का कारण बन सकता है। यह तनाव शिक्षकों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य, उनकी नौकरी की संतुष्टि और अंततः, छात्रों को प्रभावी ढंग से शिक्षित करने की उनकी क्षमता को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। शिक्षकों के तनाव का एक प्राथमिक कारण उन पर बढ़ती माँगें हैं। मानकीकृत परीक्षण आवश्यकताओं को पूरा करने, नए पाठ्यक्रम को लागू करने और उच्च शैक्षणिक मानकों को बनाए रखने के दबाव से अत्यधिक जिम्मेदारी की भावना पैदा हो सकती है। इसके अतिरिक्त, शिक्षकों को अक्सर बड़ी कक्षाओं, सीमित संसाधनों और विघटनकारी छात्र व्यवहार का सामना करना पड़ता है, जो तनाव और हताशा की भावनाओं में योगदान कर सकता है। ये कारक शिक्षक के मनोबल और नौकरी की संतुष्टि में गिरावट का कारण बन सकते हैं, जो अंततः उनके शिक्षण प्रभावशीलता को प्रभावित करते हैं। शिक्षकों की भलाई और शिक्षा की गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए, शिक्षक के व्यावसायिक तनाव की समीक्षा और शमन को प्राथमिकता देना अनिवार्य है। शिक्षक तनाव में एक और महत्वपूर्ण योगदानकर्ता उनके काम के लिए समर्थन और मान्यता की कमी है। शिक्षकों को कम आंका जा सकता है और कम सराहना मिल सकती है, जिससे अलगाव और नौकरी से असंतुष्टि की भावना पैदा हो सकती है। इसके अलावा, शिक्षकों के बारे में लोगों की धारणा नकारात्मक हो सकती है, कुछ लोग उन्हें आलसी या अप्रेरित मानते हैं। इससे शिक्षकों का आत्म-सम्मान कम हो सकता है और उनमें तनाव की भावना पैदा हो सकती है।

निष्कर्ष

शिक्षक के व्यावसायिक तनाव को दूर करने के लिए, ऐसी रणनीतियों को लागू करना आवश्यक है जो शिक्षक की भलाई और सहायता को बढ़ावा दे। इसमें पर्याप्त संसाधन

प्रदान करना, कार्यभार कम करना और पेशेवर विकास के अवसर प्रदान करना शामिल है। इसके अतिरिक्त, स्कूलों को एक सहायक और सहयोगी कार्य वातावरण बनाना चाहिए जहाँ शिक्षक मूल्यवान और सराहे हुए महसूस करें। शिक्षकों की भलाई को प्राथमिकता देकर, स्कूल शिक्षकों की अवधारण में सुधार कर सकते हैं, नौकरी की संतुष्टि बढ़ा सकते हैं और अंततः छात्रों के लिए शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार कर सकते हैं। शिक्षक का व्यावसायिक तनाव एक महत्वपूर्ण मुद्दा है जिस पर ध्यान देने की आवश्यकता है। शिक्षकों के तनाव में योगदान देने वाले कारकों को समझकर और इसे संबोधित करने के लिए रणनीतियों को लागू करके, स्कूल शिक्षकों के लिए अधिक सहायक और सकारात्मक वातावरण बना सकते हैं। इससे न केवल शिक्षकों को लाभ होगा, बल्कि छात्रों की उपलब्धि और समग्र स्कूल के माहौल पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। सभी छात्रों के लिए उच्च-गुणवत्ता वाली शिक्षा सुनिश्चित करने के लिए शिक्षकों की भलाई को प्राथमिकता देना और उनके व्यावसायिक तनाव को संबोधित करने के महत्व को पहचानना अनिवार्य है।

सन्दर्भ

- डकवर्थ, ए.एल., विवन, पी.डी., और सेलिगमैन, एम.ई.पी. (2009) शिक्षक प्रभावशीलता के सकारात्मक भविष्यवक्ता। जर्नल ऑफ पॉजिटिव साइकोलॉजी, 4(6), 540-549, एच., लियू, वाई., और सु, वाई. (2020)।
- बाल देखभाल शिक्षकों के बीच कल्याण की धारणाएँ प्रारंभिक बाल विकास और देखभाल, 87(1), 15-28। . 1080/0300443930870102 कोनर्ट, ई. (1997)।
- मिडिल स्कूल शिक्षक के बर्नआउट, तनाव, नौकरी से संतुष्टि और मुकाबला करने की शैलियों के बीच संबंध वेन स्टेट यूनिवर्सिटी, डेट्रायट: अप्रकाशित पीएच.डी. शोध प्रबंध। आईएसबीएन 0-591-66472-0, 146. कुमार, डी., और दवे, जे.एम. (2011). कॉलेज शिक्षकों का तनाव और कार्य जीवन।
- जर्नल ऑफ द इंडियन एकेडमी ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी, 37(1), 78-85. कार्रियाकौ, सी. (2001)।

- शिक्षक तनाव: भविष्य के शोध के लिए दिशा-निर्देश फोल्कमनै एस. (1984). तनाव, मूल्यांकन और मुकाबला। न्यूयॉर्क: स्प्रिंगरमोहन, एच. के. (2012) कर्मचारियों के बीच व्यावसायिक तनाव और इसका जोखिम। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मनेस्ट्रीम सोशल साइंस, 2(2), 17–34 राव, जे. वी., और चट्टैया, के. (2012)।
- सूचना प्रौद्योगिकी पेशेवरों के बीच व्यावसायिक तनाव, मानसिक स्वास्थ्य और मुकाबला इंडियन जर्नल ऑफ इंडस्ट्रियल मॉडिसिन, 16(1), 22. 10.4103/0019–5278.99686 रोमानो, जे. एल., और वाहलस्ट्रॉम, के. (2000)।
- वैकल्पिक शैक्षिक सेटिंग्स में जून-12 शिक्षकों का व्यावसायिक तनाव और कल्याण: एक नतृत्व एजेडा। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ लीडरशिप इन एजुकेशन, 3(2)।
- ईरान में अंग्रेजी भाषा के शिक्षकों के बीच बर्नआउट का अनुभव: स्वयं और अन्य निर्धारक।
- शिक्षक विकास, 20(5), 631–647. शोनफेल्ड, आई.एस. (1990). शिक्षकों के एक नमूने में मनोवैज्ञानिक संकट। मनोविज्ञान पत्रिका, 124(3), 321–338
- तनाव और सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम सेलोकर, डी., निम्बार्ते, एस., एस, ए., गैधाने, ए., और वाघ. (2011) भारत के वर्धा शहर के पुलिस कर्मियों में व्यावसायिक तनाव. ऑस्ट्रेलियन मॉडिकल जर्नल, 4(3)।
- स्काल्विक, ई.एम., और स्काल्विक, एस. (2016). शिक्षक तनाव और शिक्षक आत्म-प्रभावकारिता, शिक्षण पेशे को छाड़ने के लिए जुड़ाव, भावनात्मक थकावट और प्रेरणा के पूर्वानुमान के रूप में. क्रिएटिव एजुकेशन, 07(13), 1785–1799।