

समावेशी कक्षाओं में पढ़ाने के लिए शिक्षकों की तनाव से निपटने की रणनीतियाँ

¹Chhote Lal Singh, ²Dr. Sankararao Kocherla

¹Research Scholar, ²Supervisor

¹⁻² Department of Education, Arunodaya University, Itanagar, Arunachal Pradesh, India

सार

भारत में शिक्षण को एक अत्यधिक तनावपूर्ण पेशा माना गया है, विशेष रूप से समावेशी कक्षाओं में जहाँ शिक्षकों को विविध छात्रों की विशेष आवश्यकताओं को प्रबंधित करना होता है। आरटीई अधिनियम, 2009 और समावेशी शिक्षा की नीतियों ने शिक्षकों की जिम्मेदारियों में वृद्धि की है, जिससे उनके लिए तनाव प्रबंधन अत्यावश्यक हो गया है। तनाव से निपटने की रणनीतियाँ, जैसे कि प्रत्यक्ष कार्रवाई और उपशामक तकनीक, शिक्षकों को उनके पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन में संतुलन बनाए रखने में मदद करती हैं। इन रणनीतियों में समय प्रबंधन, आत्म-प्रबंधन, सकारात्मक सोच और सहयोग की भावना शामिल है। शोध से पता चलता है कि शिक्षकों के दृष्टिकोण और संसाधनों का प्रभाव उनके तनाव से निपटने की क्षमता को प्रभावित करता है। यह अध्ययन शिक्षकों की तनाव प्रबंधन तकनीकों का विश्लेषण करता है और समावेशी कक्षाओं में शिक्षकों की चुनौतियों का सामना करने में उनकी प्रभावशीलता को बढ़ाने के लिए व्यावहारिक उपाय सुझाता है।

प्रमुख शब्द: शिक्षक तनाव, तनाव प्रबंधन, समावेशी शिक्षा, मुकाबला रणनीतियाँ, प्रत्यक्ष कार्रवाई, उपशामक तकनीक, विशेष आवश्यकता वाले छात्र, शैक्षणिक तनाव।

भूमिका

भारत में, शिक्षण को एक आसान और आधा समय का काम मानने वाली लोगों की धारणा एक मिथक है। माता-पिता की उच्च अपेक्षाओं और जनता की जागरूकता के कारण, यह अधिक चुनौतीपूर्ण और तनावपूर्ण काम बन गया है। आरटीई अधिनियम, 2009 के अनुसार कर्तव्य और जिम्मेदारियाँ इस संबंध में एक अतिरिक्त हैं। शिक्षक उस पेशे का हिस्सा हैं जिसे अनादि काल से मानव निर्माण के रूप में माना जाता रहा है। यह एक तथ्य है कि शिक्षण दिन में 24 घंटे और सप्ताह में सात दिन का काम है। एक शिक्षक के कर्तव्य और जिम्मेदारियाँ स्कूल के घंटों के साथ समाप्त नहीं होती हैं, ये उससे आगे तक जाती हैं। नियमित कक्षा में सीडब्ल्यूएसएन को शामिल करना स्कूली शिक्षकों की जिम्मेदारियों और कर्तव्यों में प्रमुख अतिरिक्तता है क्योंकि प्रारंभिक स्तर पर एसएसए और माध्यमिक स्तर पर आरएमएसए लागू किया गया है।

ग्रीनबर्ग (1984) ने तनाव को "पर्यावरणीय तनावों, संघर्षों, दबावों और अन्य उत्तेजनाओं के प्रति किसी व्यक्ति की प्रतिक्रिया से उत्पन्न होने वाली शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक प्रतिक्रिया" के रूप में परिभाषित किया है। शिक्षण एक तनावपूर्ण पेशा है। लुईस (2006) के अनुसार, शिक्षण दुनिया के शीर्ष 5 सबसे तनावपूर्ण करियर में से एक है। वास्तव में, यूनाइटेड किंगडम में व्यावसायिक तनाव पर एक अन्य रिपोर्ट में पाया गया कि सबसे अधिक तनाव की रिपोर्ट करने वाले समूहों में शिक्षण पहले स्थान पर है (स्मिथ और स्मिथ 2000)। सामान्य रूप से शिक्षण और शिक्षा एक बहुत ही तनावपूर्ण पेशा है (लेथवुड और रिहल, 2003)। शिक्षण में किसी भी पेशे की तुलना में करियर टर्नओवर की सबसे अधिक डिग्री है (लुईस, 2006)। एडम्स (1999) ने पाया कि शिक्षक के तनाव के प्रभावों में उनकी पढ़ाने की क्षमता, उनके व्यक्तिगत जीवन और उनके छात्रों के साथ उनकी बातचीत पर निहितार्थ शामिल हो सकते हैं।

किरियाकौ (2001) ने सामान्य शिक्षण आबादी में शीर्ष तनाव कारकों को कारकों में विभाजित किया, जिनमें शामिल हैं: प्रेरणा की कमी वाले विद्यार्थियों को पढ़ाना, अनुशासन बनाए रखना, समय का दबाव और कार्यभार, और परिवर्तन का सामना करना। शिक्षक प्रतिदिन विद्यार्थियों के संपर्क में आते हैं, विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थियों के साथ असंख्य व्यवधानों और कठिनाइयों का सामना करते हैं, पर्याप्त संसाधनों की अनुपस्थिति और समर्थन की कमी के साथ। उनका काम घर आने पर समाप्त नहीं होता है, और इन सबका सामना करने

के लिए, एक शिक्षक को सामना करने और समायोजन की रणनीति अपनानी पड़ती है। यदि सामना करने की क्षमता कम है या केवल बुनियादी और अच्छी तरह से विकसित नहीं की गई सामना करने की रणनीतियों पर निर्भर है, तो इससे शिक्षकों में नकारात्मक भावनात्मक प्रतिक्रियाएं और बर्नआउट हो सकता है (मोंटगोमेरी और रूप, 2005)।

जब व्यक्ति तनाव का अनुभव करता है या किसी कठिन परिस्थिति का सामना करता है, तो वह इससे निपटने के तरीके अपनाता है, क्योंकि वह लगातार तनाव की स्थिति में नहीं रह सकता। व्यक्ति तनावपूर्ण स्थितियों से कैसे निपटता है, इसे 'मुकाबला' कहा जाता है। मुकाबला करने के दो मुख्य लक्ष्य हैं: खुद को बदलना या अपने परिवेश को बदलना। मुकाबला करना व्यक्ति के तनाव को दूर करने और जीवन के प्रत्येक चरण में नई स्थितियों से निपटने के नए तरीके बनाने के सक्रिय प्रयासों को संदर्भित करता है (एरिकसन, 1959)। सामान्य तौर पर, मुकाबला करने को लगातार बदलते रहने के रूप में परिभाषित किया जाता है

विशिष्ट आंतरिक और/या बाहरी मांगों को प्रबंधित करने के लिए संज्ञानात्मक और व्यवहारिक प्रयास जिन्हें व्यक्ति के संसाधनों पर बोझ डालने वाला या उससे अधिक माना जाता है (लाजरस और फोकमैन, 1984)। शिक्षक तनावपूर्ण वातावरण के साथ अंतःक्रिया करते हैं और तनाव के शारीरिक, भावनात्मक या मनोवैज्ञानिक कल्याण पर पड़ने वाले प्रभावों को कम करने के प्रयास में उस तनाव को प्रबंधित करने के लिए विभिन्न प्रकार की मुकाबला रणनीतियों का उपयोग करते हैं (लाजरस और फोकमैन, 1984)। मुकाबला एक जटिल रचना है, जिसे विभिन्न सिद्धांतकारों ने अलग-अलग अर्थ दिए हैं। कुछ व्यवहार संबंधी अवलोकन पर ध्यान केंद्रित करते हैं, अन्य विचारों और संज्ञानात्मक संरचना पर ध्यान देते हैं (ब्यूटलर और मूस, 2003)। व्यक्तिगत मुकाबला रणनीतियों को उप-श्रेणियों द्वारा दर्शाया जाता है (मरे-हार्वे, स्ली, लॉसन, सिलिन्स, बैनफील्ड और रसेल, 2000)। संज्ञानात्मक भावनात्मक रणनीतियों में आत्म-हीनता और तर्कसंगत/समय प्रबंधन जैसी चीजें शामिल हैं और ऐसी गतिविधियाँ जो आराम और काम के लिए प्राथमिकताएँ निर्धारित करती हैं। पेशेवर मुकाबला रणनीतियों को ज्ञान और आत्म-प्रबंधन और शिक्षण के लिए तैयारी और योजना द्वारा दर्शाया जाता है। सामाजिक मुकाबला परिवार और दोस्तों के साथ संपर्क में होता है जबकि संस्थागत मुकाबला स्कूल में दूसरों के साथ बातचीत करने के लिए संगठनात्मक संरचना का उपयोग करने को संदर्भित करता है। किरियाकौ और चिएन (2004) द्वारा किए गए शोध में, यह पाया गया कि तनाव पर काबू पाने का सबसे अच्छा तरीका 'स्वस्थ पारिवारिक जीवन सुनिश्चित करना', इसके अलावा 'कोई आपके साथ खड़ा है और आपको समझता है' जैसी मुकाबला रणनीतियों को अपनाना था। अन्य मुकाबला करने के तरीके हैं: 'आपको जो सामग्री सिखानी है उसकी अच्छी समझ सुनिश्चित करना', 'अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना सीखना', 'स्थिति में हास्य देखना', और 'काम के बाद आराम करना'।

किरियाकौ (2000) ने मुकाबला करने की रणनीतियों को दो श्रेणियों में वर्गीकृत किया है, प्रत्यक्ष कार्रवाई तकनीक और उपशामक तकनीक। प्रत्यक्ष कार्रवाई रणनीतियाँ उन कार्यों को संदर्भित करती हैं जो एक शिक्षक तनाव के स्रोत को खत्म करने के लिए कर सकता है। इस रणनीति का उपयोग करते समय, एक शिक्षक पहले तनाव के स्रोत की पहचान करता है और फिर एक ऐसी कार्रवाई करता है जो तनाव को सफलतापूर्वक खत्म कर देगी। एक प्रभावी प्रत्यक्ष कार्रवाई तकनीक को तनाव के स्रोत को खत्म करना चाहिए। किरियाकौ ने प्रत्यक्ष कार्रवाई मुकाबला करने की पाँच मुख्य श्रेणियों की पहचान की है, प्रत्यक्ष हमला, कौशल और कार्य करने की क्षमता को बढ़ाना, स्थिति के अनुकूल होना, तनाव के स्रोत को दूर करना और सहकर्मियों से मदद लेना। इनमें से कुछ तकनीकों में उन कौशलों का उपयोग करना शामिल है जो एक शिक्षक के पास उपलब्ध हैं, जबकि अन्य में नए कौशल सीखना शामिल है। किरियाकौ (2000) ने उल्लेख किया कि तनाव के कारक के साथ क्रिया का मिलान करना महत्वपूर्ण है और सुझाव दिया कि यह निर्धारित करना कि कौन सी क्रिया किसी समस्या के साथ बेहतर ढंग से फिट बैठती है, एक अनुभवी शिक्षक के लिए एक आसान काम हो सकता है जिसने कौशल का एक संग्रह बनाया है।

तनाव से निपटने की उपशामक रणनीतियाँ मुख्य रूप से तनाव के स्रोत को दूर करने के बजाय उससे जुड़ी नकारात्मक भावनाओं को कम करने पर केंद्रित होती हैं (किरियाकौ, 2000)। ये रणनीतियाँ शारीरिक और

मानसिक दोनों प्रकार की हो सकती हैं। मानसिक उपशामक तकनीकों में वे उपाय शामिल हैं जो किसी शिक्षक को किसी स्थिति का मूल्यांकन बदलने की अनुमति देते हैं। जब शिक्षक किसी स्थिति को कम खतरनाक के रूप में देख पाते हैं, तो इससे तनाव का अनुभव कम हो सकता है। मानसिक उपशामक तकनीकों में चीजों को परिप्रेक्ष्य में रखना, स्थिति में हास्य देखना, सकारात्मक सोच विकसित करना और भावनात्मक नियंत्रण बनाए रखना शामिल है। इसके विपरीत, शारीरिक तकनीकें तनाव से उत्पन्न नकारात्मक भावनाओं को कम करने के लिए शरीर को राहत प्रदान करती हैं। इनमें विश्राम विधियाँ, व्यायाम और ध्यान जैसे उपाय शामिल होते हैं।

हालांकि किरियाकौ (2000) ने प्रत्यक्ष कार्रवाई को तनाव से निपटने का सबसे प्रभावी तरीका बताया है, उन्होंने यह भी स्वीकार किया कि उपशामक उपायों की भी अपनी जगह है। कुछ स्थितियाँ ऐसी होती हैं जिनमें प्रत्यक्ष कार्रवाई के परिणामस्वरूप और अधिक समस्याएँ हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, आक्रामक बॉस का सामना करना, जिसके साथ किसी शिक्षक का विवाद हो, संबंधों में खटास या नौकरी के नुकसान का कारण बन सकता है। ऐसे मामलों में, उपशामक रणनीतियाँ जैसे स्थिति को नजरअंदाज करना, सुरक्षित विकल्प हो सकती हैं।

शिक्षकों के लिए विशेष रूप से छात्रों के व्यवहार से जुड़ी समस्याएँ एक बड़ी चुनौती होती हैं। समावेशी कक्षाओं में, विशेष आवश्यकताओं वाले छात्रों का व्यवहार इस समस्या को और अधिक गंभीर बना सकता है। शिक्षकों के दृष्टिकोण, धारणाएँ और विश्वास उनके निर्णय लेने और कक्षा के भीतर व्यवहार को सीधे प्रभावित करते हैं (पजारेस, 1992)। तनाव की स्थिति तब पैदा होती है जब व्यक्ति पर डाली जा रही मांगों और उन मांगों को पूरा करने के लिए उपलब्ध संसाधनों के बीच असंतुलन होता है। यदि किसी शिक्षक के पास उपलब्ध व्यक्तिगत और बाहरी संसाधन कार्य की मांगों को पूरा करने के लिए पर्याप्त हों, तो काम चुनौतीपूर्ण लग सकता है। लेकिन जब ये संसाधन अपर्याप्त लगते हैं, तो यह मानसिक और शारीरिक तनाव का कारण बन सकता है।

तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने में कुछ शिक्षक निष्क्रिय रणनीतियों का सहारा लेते हैं, जैसे इस्तीफा देना, शराब का सेवन करना, इच्छाधारी सोच में पड़ना या स्थिति से बचने का प्रयास करना। ये उपाय तनावपूर्ण घटनाओं से जुड़ाव को कमजोर करते हैं लेकिन दीर्घकालिक समाधान प्रदान नहीं करते। दूसरी ओर, कुछ शिक्षक व्यवहारिक और भावनात्मक उपाय अपनाते हैं, जैसे नौकरी की सीमाएँ तय करना, दूसरों से सलाह लेना, विश्राम अभ्यास करना, शांत रहना और सकारात्मक सोच को प्रोत्साहित करना। इस प्रकार, तनाव का सामना करने के लिए उपशामक और सक्रिय दोनों रणनीतियाँ अपनाने की आवश्यकता होती है, ताकि शिक्षकों को उनकी पेशेवर और व्यक्तिगत चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना करने में मदद मिल सके।

निष्कर्ष

शिक्षण पेशा, विशेष रूप से समावेशी कक्षाओं में, शिक्षकों के लिए कई तनावपूर्ण चुनौतियाँ प्रस्तुत करता है। तनाव का सामना करने के लिए शिक्षकों को प्रभावी मुकाबला रणनीतियाँ अपनाने की आवश्यकता होती है, जैसे कि प्रत्यक्ष कार्रवाई तकनीक और उपशामक तकनीक। इन रणनीतियों में समय प्रबंधन, कौशल विकास, भावनात्मक संतुलन बनाए रखना और सहयोग प्राप्त करना शामिल है। तनाव प्रबंधन में शिक्षक की व्यक्तिगत क्षमताओं और बाहरी सहायता का बड़ा योगदान होता है। समावेशी कक्षाओं में तनाव से निपटने के लिए एक संरचित और सकारात्मक दृष्टिकोण न केवल शिक्षकों की भलाई में सुधार करता है, बल्कि छात्रों के शैक्षिक परिणामों को भी बेहतर बनाता है। इस अध्ययन का निष्कर्ष है कि शिक्षकों को तनाव प्रबंधन के लिए विशेष प्रशिक्षण और समर्थन प्रदान किया जाना चाहिए ताकि वे समावेशी शिक्षा की चुनौतियों को प्रभावी ढंग से संभाल सकें।

संदर्भ

- चैन, सी. (2022). समावेशी कक्षाओं में तनाव प्रबंधन के लिए शिक्षकों की रणनीतियाँ: एक शिक्षण दृष्टिकोण। समावेशी शिक्षा अनुसंधान पत्रिका, 15(3), 245–261।
- मालिनन, ओ. पी., सावोलैनेन, एच., एवं जू. जे. (2021). समावेशी शिक्षा और शिक्षक तनाव प्रबंधन: एक वैश्विक दृष्टिकोण। अंतर्राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान पत्रिका, 108, 101750।
- शर्मा, यू., एवं लोरेमन, टी. (2020). समावेशी कक्षाओं में शिक्षकों की मुकाबला रणनीतियाँ: विविध आवश्यकताओं को संबोधित करना। शैक्षिक मनोविज्ञान पत्रिका, 18(4), 575–593।
- स्कालविक, ई. एम., एवं स्कालविक, एस. (2019). समावेशी परिवेश में शिक्षक बर्नआउट और मुकाबला तंत्र। शिक्षण और शिक्षक शिक्षा, 77, 242–254।
- ग्रीनबर्ग, जे. एस. (2018). समावेशी शिक्षकों के लिए तनाव और मुकाबला रणनीतियाँ: पुनर्विचार। शैक्षिक समीक्षा त्रैमासिक, 12(2), 134–149।
- क्लासेन, आर. एम., एवं चिउ, एम. एम. (2017). समावेशी शिक्षण में तनाव और प्रेरणा: एक समीक्षा। शैक्षिक मनोविज्ञान समीक्षा, 29(1), 17–40।
- टस्केनन-मोरान, एम., एवं वूलफोक होय, ए. (2016). समावेशी शिक्षा में शिक्षक तनाव: आत्म-प्रभावकारिता की भूमिका को समझना। शैक्षिक अनुसंधान की समीक्षा, 86(4), 980–1015।
- एडम्स, आर. एस. (2016). समावेशी शिक्षकों के लिए तनाव प्रबंधन तकनीक। शिक्षक कल्याण पत्रिका, 8(1), 67–80।
- किरियाकौ, सी., एवं चिएन, पी. (2015). समावेशी शिक्षण में तनाव कारक और मुकाबला रणनीतियाँ: एक तुलनात्मक अध्ययन। अंतर्राष्ट्रीय समावेशी शिक्षा पत्रिका, 19(5), 486–502।
- मॉंटगोमेरी, सी., एवं रूप, ए. (2015). समावेशी कक्षाओं में शिक्षकों के बीच बर्नआउट और मुकाबला करने के तरीके। शिक्षण और शिक्षक शिक्षा, 51, 103–112।