

शिक्षकों की प्रभावशीलता के बीच व्यावसायिक तनाव

Sandhya Dubey^{1*}, Dr. Dileep Kumar Shukla²

¹ Research Scholar, Shri Krishna University, Chhatarpur M.P.

² Professor, Shri Krishna University, Chhatarpur M.P.

सार - व्यावसायिक तनाव कार्यस्थल पर तनाव का सामना करने में अपर्याप्तता है। यह किसी व्यक्ति की मानसिक और शारीरिक स्थिति है जो क्षमता, प्रभावकारिता, स्वास्थ्य और कार्य की प्रकृति को बदल देती है। शिक्षक तनाव एक विशिष्ट प्रकार का व्यावसायिक तनाव है। यह तब उत्पन्न होता है जब शिक्षक अप्रिय और प्रतिकूल परिस्थितियों का अनुभव करता है और एक भावना जो तनाव, हताशा, क्रोध और अवसाद पैदा करती है। तनाव को खतरनाक स्थिति के लिए एक अनैच्छिक गतिविधि के रूप में माना जाता है। व्यावसायिक तनाव कई पुरानी समस्याओं को जन्म देता है जो व्यक्ति की अस्थिरता की ओर ले जाता है। यह व्यवसाय के साथ-साथ स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। जब हम किसी समस्या का सामना करते हैं तो हमारा मस्तिष्क उसे तुरंत संभालने में सक्षम नहीं होता है, यह स्थिति को संतुलित करने के लिए आवश्यक हार्मोन का उत्पादन करके हमारे शरीर को सतर्क कर देता है।

कीवर्ड- शिक्षकों, प्रभावशीलता, स्वास्थ्य, व्यावसायिक, तनाव

-----X-----

परिचय

शिक्षा व्यक्तिगत से लेकर सामाजिक विकास तक सभी क्षेत्रों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। समाज का हर पहलू दिन-प्रतिदिन बदल रहा है इसलिए बदलते समाज के साथ तालमेल बनाए रखने के लिए शिक्षा ही एकमात्र उपयुक्त साधन है। शिक्षा एक महत्वपूर्ण मानवीय गतिविधि है क्योंकि शिक्षा को एक जादुई सूत्र के रूप में नहीं माना जा सकता है और यह अंत नहीं है बल्कि इसे समाज की बुराइयों को दूर करने का एक साधन माना जाता है (वांगुई, 2013)। यह तकनीकी और वैज्ञानिक क्षेत्र को बदलकर मानव के सामंजस्यपूर्ण विकास को बढ़ावा देता है। समाज की सतत मांगों को पूरा करने के लिए शिक्षा व्यवस्था में भी उसी गति से तेजी लानी चाहिए। राष्ट्र के निर्माण और ज्ञानवर्धन का कार्य केवल उसके बच्चों के कंधों पर निर्भर करता है और शिक्षा हमेशा विकासात्मक चरणों में उनके व्यवहार को आकार देने में मदद करती है। सामाजिक, आर्थिक, राष्ट्रीय, आध्यात्मिक, व्यावसायिक विकास और विकास में शिक्षा की मौलिक भूमिका को व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त है (खानी रज़ा, 2013)।

तनाव

ए.एस हॉर्बी द्वारा ए.पी. कोवी के साथ "ऑक्सफोर्ड एडवांस लर्नर्स डिक्शनरी ऑफ करंट इंग्लिश" के अनुसार तनाव का अर्थ है - दबाव, स्थिति जिसके कारण कठिनाई, बेचैनी आदि होती है। तनाव का समय- परेशानी और खतरे, बल, वजन तनाव, बल दो पिंडों के बीच लगाया जाता है जो किसी पिंड के दो भागों के बीच या स्पर्श करते हैं। इसी प्रकार 1972 के संस्करण - चेम्बर्स ट्वेंटीथ सेंचुरी डिक्शनरी में मैकडोनाल्ड बीए द्वारा संपादित तनाव का अर्थ कठिनाई, तनाव, बाधा - प्रभाव, दबाव, बल के रूप में प्रकट होता है।

1926 में एक ऑस्ट्रियाई एंडोक्रिनोलॉजिस्ट, हंस स्लीये ने 'तनाव' शब्द को जीव विज्ञान और चिकित्सा के क्षेत्र में लाया और तनाव की उनकी अवधारणा एक शारीरिक थी। तब से हर वैज्ञानिक, डॉक्टर या मनोवैज्ञानिक को 'तनाव' शब्द की जटिलता के कारण इसे सटीक रूप से परिभाषित करना मुश्किल लगा।

सेल्ये (1974) के अनुसार, "तनाव किसी भी मांग के प्रति शरीर की गैर-विशिष्ट प्रतिक्रिया है।" अवधारणा का मुख्य जोर अनुक्रिया की गैर-विशिष्टता पर था।

मैकग्राथ (1976) के शब्दों में, "तनाव की संभावना तब होती है जब एक पर्यावरणीय स्थिति को पेश करने वाली मांग के रूप में माना जाता है जो इसे पूरा करने के लिए व्यक्ति की क्षमताओं और संसाधनों को पार करने की धमकी देता है, ऐसी परिस्थितियों में जहां वह पुरस्कारों और लागतों में पर्याप्त अंतर की अपेक्षा करता है। मांग को पूरा करना बनाम इसे पूरा नहीं करना"। मार्गोलिस और कोरेस (1974) के अनुसार, "काम का तनाव मनोवैज्ञानिक या शारीरिक होमियोस्टैसिस को बाधित करने के लिए कार्यकर्ता की विशेषताओं के साथ बातचीत करने लायक स्थिति है। कारणात्मक स्थिति की स्थिति नौकरी का तनाव है और बाधित होमियोस्टैसिस नौकरी से संबंधित तनाव है।

व्यावसायिक तनाव

अब एक दिन के लोग एक वैश्विक गांव में रहते हैं जो बहुत सारी विलासिता से भरा हुआ है। लेकिन लोग दुनिया में संतुष्ट नहीं हैं। जैसे-जैसे विकास की गति दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है, वैसे-वैसे तनाव भी बढ़ता जा रहा है। यह एक मूक हत्यारा है और आधुनिक युग में सब कुछ ध्वस्त कर देता है। स्ट्रेस को पहली बार 1936 में जीवन विज्ञान और मनोविज्ञान में सेली हंस द्वारा पेश किया गया था। तनाव लैटिन शब्द 'स्ट्रिंगर' से लिया गया है जिसका अर्थ है शारीरिक कठिनाई, भुखमरी, यातना और दर्द का अनुभव (बाबू, 2013)। चिकित्सा की भाषा में तनाव को शरीर के होमोस्टैसिस के विघटन के रूप में परिभाषित किया जाता है। यह भावनात्मक या शारीरिक खतरों के लिए उचित रूप से प्रतिक्रिया करने के लिए जीव की विफलता के रूप में भी परिभाषित करता है। तनाव को "व्यक्ति और पर्यावरण के बीच एक विशेष बातचीत के रूप में परिभाषित किया जाता है, जिसका मूल्यांकन व्यक्ति द्वारा अपने व्यक्तिगत संसाधनों पर कर लगाने या उससे अधिक होने के रूप में किया जाता है, और, परिणामस्वरूप, दैनिक दिनचर्या को बाधित करता है"।

तनाव मनुष्य की एक आंतरिक भावना है जो तब अस्तित्व में आती है जब हम किसी विशेष घटना पर प्रतिक्रिया करते हैं। तनाव विशेष घटनाओं के माध्यम से उत्पन्न होता है और ये तनाव के कारण उत्पन्न होते हैं। ये तनाव कारक मानव शरीर को प्रभावित करते हैं जो बदले में इन तनावों से लड़ने के लिए प्रतिक्रिया करता है और फिर परिणामस्वरूप तंत्रिका तंत्र और विशिष्ट हार्मोन की सक्रियता होती है। इस प्रकार हाइपोथैलेमस अधिवृक्क ग्रंथियों को रक्त प्रवाह में एड्रेनालाईन और कॉर्टिकल हार्मोन

का उत्पादन करने के लिए संकेत देता है। जब रक्त में ये हार्मोन निकलते हैं तो वे हृदय गति, श्वास दर, रक्तचाप और चयापचय को तेज करते हैं। शरीर के ये सभी परिवर्तन एक व्यक्ति को पल के दबाव को संभालने के लिए जल्दी और प्रभावी ढंग से प्रतिक्रिया करने में मदद करते हैं (साहनी, 2011)। लेकिन कभी-कभी यह तनाव प्रतिक्रिया तब भी समस्या पैदा कर सकती है जब यह संपूर्ण चयापचय या ओवररिएक्ट को सेट करने में सक्षम हो।

तनाव मनोवैज्ञानिक दबाव की एक अवस्था है जो व्यक्ति को प्रभावित करती है और व्यक्ति की असंतुलन अवस्था सामने आती है। तनाव दैनिक जीवन में बदलाव के कारण होता है और यह उस बदलाव की प्रतिक्रिया है। तनाव किसी भी स्थिति या परिस्थिति के कारण उत्पन्न हो सकता है। कोई भी परिवर्तन चाहे वह अच्छा हो या बुरा, तनावपूर्ण होता है जिसके परिणामस्वरूप मनोवैज्ञानिक स्थितियों में असंतुलन होता है। व्यावसायिक तनाव कार्यस्थल या नौकरी में तनाव है (दिल्लों, 2010)। यह आमतौर पर तब उत्पन्न होता है जब कार्यस्थल की आवश्यकताओं और व्यक्ति की आवश्यकताओं के बीच असंगति होती है। व्यावसायिक तनाव कार्यस्थल पर तनाव का सामना करने की अपर्याप्तता है। यह एक व्यक्ति की मानसिक और शारीरिक स्थिति है जो क्षमता, प्रभावकारिता, स्वास्थ्य और कार्य की प्रकृति को बदल देती है। शिक्षक तनाव एक विशिष्ट प्रकार का व्यावसायिक तनाव है। यह तब उत्पन्न होता है जब शिक्षक अप्रिय और प्रतिकूल परिस्थितियों और एक भावना का अनुभव करता है जो तनाव, निराशा, क्रोध और अवसाद पैदा करता है।

तनाव की चपेट में शिक्षक

तेज गति और प्रतिस्पर्धा के वर्तमान युग में, कोई भी व्यक्ति चाहे वह किसी भी पेशे में हो, तनाव से दूर नहीं रह सकता है। तनाव व्यक्ति के कदम-कदम पर छाया की तरह तब तक पीछा करता रहता है जब तक वह अंधेरे (मृत्यु) में नहीं चला जाता। इस प्रकार, हम कह सकते हैं कि तनाव जीवन की एक स्वाभाविक और अपरिहार्य विशेषता है जिसका अनुभव व्यावसायिक कार्यों में लगे अधिकांश लोगों द्वारा किया जाता है (गफूर, 2010)।

शिक्षण को एक बहुत ही तनावपूर्ण व्यवसाय माना जाता है। अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए छात्रों में बढ़ती प्रतिस्पर्धा के कारण शिक्षा के प्रति बढ़ती जागरूकता शिक्षकों पर अधिक दबाव और तनाव डालती है। नीडल, ग्रिफिन, स्वानडसन और बार्नी (1981) की रिपोर्ट के

अनुसार तनावपूर्ण पेशों में शिक्षण शीर्ष से तीसरे नंबर पर आता है। अध्ययन और अनुभव बताते हैं कि प्राथमिक/प्रारंभिक विद्यालयों में कार्यरत शिक्षक अन्य विद्यालयों में कार्यरत शिक्षकों की तुलना में अधिक तनाव का अनुभव करते हैं (रोनाल्ड, 2009)।

शिक्षक का व्यावसायिक तनाव

अध्यापन एक बहुत ही प्रतिष्ठित कार्य है। शिक्षक पूरी शिक्षा प्रणाली की धुरी है। शिक्षक ज्ञान के वाहक होते हैं। सभ्यता के इतिहास में इस स्थिति की गरिमा को बनाए रखने के लिए शिक्षक अपने आसपास की दुनिया की अपेक्षाओं पर खरे उतरे हैं। संस्कृति में बदलाव के साथ शिक्षकों की अपेक्षाओं में भारी बदलाव आया है। आज के समय में अध्यापन सबसे तनावपूर्ण पेशा है। इसमें चुनौतियों का सामना करने के लिए बहुत समय सीमा के साथ बहुत सारे तनाव शामिल हैं। शिक्षक को स्कूल प्रणाली में मल्टीटास्किंग कार्य करना होता है। समाज में बदलाव और दुनिया में प्रगति के साथ, शिक्षण पेशा भी बदल गया है। नई चुनौतियों का सामना करने के लिए शिक्षकों को बहुत सारी गतिविधियों का प्रबंधन करना पड़ता है। स्कूल में उनकी कई जिम्मेदारियां होती हैं जो उन्हें हर तरह से झटका देती हैं (एडगबिल, 2008)।

शिक्षक अपने दैनिक जीवन में उच्च स्तर के तनाव का अनुभव करते हैं। कार्य भूमिका के क्षेत्र में कार्य भार, प्रशासन, वर्ग आकार, भूमिका अस्पष्टता और संघर्ष जैसे कई तनाव हैं। तनावग्रस्त शिक्षक नकारात्मक आत्म-धारणा, नकारात्मक जीवन अनुभव, कम मनोबल और व्यक्तिगत मूल्यों के कम रखरखाव से गुजरते हैं। शिक्षण को तनावपूर्ण व्यवसाय के रूप में वर्णित करने वाले साहित्य का एक बड़ा समूह मौजूद है और यह सुझाव देता है कि शिक्षक तनाव एक बढ़ती हुई समस्या प्रतीत होती है।

शिक्षण एक ऐसा पेशा है जहां अधिकांश शिक्षकों को पुराने तनाव के तहत या बर्नआउट की प्रक्रिया में या निराशाजनक लक्षणों से पीड़ित माना जाता है। कई शोधकर्ता शिक्षण को तनावपूर्ण व्यवसाय बताते हैं और काम से संबंधित तनाव की बढ़ती समस्या पर भी जोर देते हैं। ऐसे कई कारक हैं जो शिक्षक को प्रभावित करते हैं; इन्हें कार्यस्थल क्षेत्र में तनावकारक कहा जाता है। तनावग्रस्त शिक्षकों में अधिक बीमारी, दवा का सेवन, चिंता, अवसाद और कक्षा में कम शिक्षण स्तर और बहुत कुछ था। उच्च तनाव का अनुभव

करने वाले शिक्षकों द्वारा मनोवैज्ञानिक और मनोदैहिक लक्षणों की सूचना दी गई (फातेमी, 2016)।

शिक्षकों में तनाव के कारण

बाहरी दुनिया के लिए, शिक्षण पेशा एक आसान काम लगता है जिसमें शिक्षकों को कई त्योहारों और आयोजनों के लिए छुट्टियां मिल रही हैं। लेकिन लोग शिक्षक का काम नहीं करते जो चुनौतियों से भरा होता है और वे अपने छात्रों के प्रति जिम्मेदारियों की भावना रखते हैं। तो मन का श्रृंगार स्थिति के अनुसार बदल जाता है।

- स्कूल से संबंधित तनाव
- छात्रों से संबंधित तनाव
- अन्य

व्यावसायिक तनाव के प्रभाव

तनाव को खतरनाक स्थिति के लिए एक अनैच्छिक गतिविधि माना जाता है। व्यावसायिक तनाव कई पुरानी समस्याओं को जन्म देता है जो व्यक्ति की अस्थिरता की ओर ले जाता है। यह व्यवसाय के साथ-साथ स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। जब हम किसी समस्या का सामना करते हैं तो हमारा मस्तिष्क तुरंत उसे संभालने में सक्षम नहीं होता है, यह हमारे शरीर को हार्मोन का उत्पादन करके अलर्ट पर रखता है जो स्थिति को संतुलित करने के लिए आवश्यक होते हैं। मस्तिष्क में यह असंतुलन पूरे व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक रूप से परेशान करता है जो हैं:

- शारीरिक प्रभाव
- भावनात्मक प्रभाव
- अन्य

ये सभी क्रियाएं जो पहले वर्णित हैं, शिक्षकों पर बहुत लंबे समय तक चलने वाले नकारात्मक प्रभाव डालती हैं। व्यावसायिक तनाव हमेशा उन चीजों की प्रतिक्रिया में नहीं होता है जो तत्काल या त्वरित होती हैं बल्कि यह दीर्घकालिक घटनाओं के बाद हो सकती हैं। लंबे समय तक तनावपूर्ण स्थितियां निम्न स्तर के तनाव का कारण बन सकती हैं लेकिन यह बहुत खतरनाक हो सकती हैं। यह निरंतर दबाव तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है और एक विस्तारित अवधि में तनाव हार्मोन को बाहर निकालने के लिए थोड़ा सक्रिय रह सकता है।

इस प्रक्रिया से व्यक्ति क्षीण या अभिभूत महसूस करता है, शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करता है, और अन्य समस्याओं का कारण बनता है। शिक्षकों के साथ-साथ छात्रों के विकास के लिए व्यावसायिक संतुष्टि आवश्यक है। यह विद्यार्थियों के लिए स्वस्थ वातावरण बनाने में मदद करता है। लेकिन ऐसे कई कारक हैं जो स्कूल के माहौल को भी बिगाड़ते हैं और तनाव का कारण बनते हैं। माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों को छात्रों को पढ़ाने और संभालने के दौरान अत्यधिक तनाव का सामना करना पड़ता है। शिक्षा व्यवस्था में शिक्षक सबसे अहम हैं। वे युवा किशोरों को तैयार कर राष्ट्र के निर्माता हैं और कल की चुनौतियों को स्वीकार करने के लिए उन्हें बनाने की जिम्मेदारी है। इसलिए इसके लिए शिक्षकों को विद्यार्थियों के सामने खुद को रोल मॉडल के रूप में तैयार करना चाहिए। लेकिन अगर वे व्यावसायिक तनाव में हैं तो वे समाज में अपनी भूमिका को सही नहीं ठहरा पाएंगे (जोशी, 2015)।

व्यावसायिक तनाव के आयाम

ओसिपो (1998) के अनुसार व्यावसायिक तनाव के छह प्रमुख आयाम हैं। ये आयाम इस प्रकार हैं:-

- भूमिका अधिभार "मापता है कि किस हद तक नौकरी की मांग संसाधनों (व्यक्तिगत और कार्यस्थल) से अधिक है और किस हद तक व्यक्ति वर्कलोड को पूरा करने में सक्षम है।"
- भूमिका अपर्याप्तता "किसी व्यक्ति के प्रशिक्षण, शिक्षा, कौशल और अनुभव की नौकरी की आवश्यकताओं के लिए उपयुक्त होने की सीमा को मापता है।"
- भूमिका अस्पष्टता "उस सीमा को मापती है जिस तक प्राथमिकताएं, अपेक्षाएं, और मूल्यांकन मानदंड व्यक्ति के लिए स्पष्ट हैं।"
- भूमिका सीमा "मापता है कि किस हद तक व्यक्ति कार्य सेटिंग में परस्पर विरोधी भूमिका मांगों और वफादारी का अनुभव कर रहा है।"
- उत्तरदायित्व "उस सीमा को मापता है जिस तक व्यक्ति के पास काम पर दूसरों के प्रदर्शन और कल्याण के लिए बड़ी जिम्मेदारी है या महसूस करता है।"
- भौतिक वातावरण "मापता है कि व्यक्ति किस हद तक पर्यावरणीय विषाक्त पदार्थों या अत्यधिक भौतिक

स्थितियों के उच्च स्तर के संपर्क में है।"

व्यावसायिक तनाव काम से संबंधित तनाव है। तनाव को इसके "किसी व्यक्ति पर शारीरिक और शारीरिक प्रभावों के संदर्भ में परिभाषित किया गया है, और यह एक मानसिक, शारीरिक या भावनात्मक तनाव हो सकता है। यह एक तनाव या एक स्थिति या कारक भी हो सकता है जो तनाव पैदा कर सकता है (कुमारी, 2014)। व्यावसायिक तनाव तब होता है जब "पर्यावरण/कार्यस्थल की मांगों और इन मांगों को पूरा करने और पूरा करने की एक व्यक्ति की क्षमता के बीच एक विसंगति होती है।" अक्सर एक तनाव कारक शरीर को एक शारीरिक प्रतिक्रिया के लिए प्रेरित कर सकता है जो एक व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रूप से तनाव में डाल सकता है। व्यावसायिक तनाव का एक मुख्य कारण काम का बोझ है।

तनाव मॉडल

वर्क स्ट्रेस के दो मॉडल हैं: डिमांड कंट्रोल मॉडल और एफर्ट रिवॉर्ड इम्बैलेस मॉडल। ये दो मॉडल कर्मचारियों की भलाई के लिए आवश्यक विशिष्ट कार्य विशेषताओं का पता लगाने में सहायता करते हैं। डिमांड कंट्रोल मॉडल इंगित करता है कि शारीरिक और मानसिक समस्याएं तब होती हैं जब नौकरी की अपेक्षाएं या आवश्यकता अधिक होती हैं और संकल्प लेने की क्षमता कम होती है। दूसरी ओर, प्रयास पुरस्कार असंतुलन मॉडल का दावा है कि प्रयासों और व्यावसायिक पुरस्कारों के बीच प्रत्यक्ष असंतुलन होने पर मनोदैहिक समस्याएं बढ़ जाती हैं (आफताब मारिया, 2012)।

निष्कर्ष

शारीरिक अभिव्यक्तियाँ जो व्यावसायिक तनाव का परिणाम हो सकती हैं, उनमें थकान, झुंझलाहट, पेट की समस्या, मांसपेशियों में दर्द और दर्द, कभी न खत्म होने वाली हल्की बीमारी, नींद की बीमारी और उपभोग की अशांति शामिल हैं। मनोदैहिक विकार जो धीरे-धीरे व्यावसायिक तनाव के साथ आ सकते हैं उनमें घबराहट, खराब गुस्सा, शराब और नशीली दवाओं का उपयोग, कमजोर महसूस करना और आत्मविश्वास कम होना शामिल है। यदि कोई व्यक्ति लंबे समय तक इन तनावों के संपर्क में रहता है, तो वह पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं का शिकार हो सकता है। सामान्य रूप से तनाव से उच्च रक्तचाप, मधुमेह और प्रतिरक्षा प्रणाली की शिथिलता हो सकती है जो कई पुरानी समस्याओं के अग्रदूत के रूप में

कार्य कर सकती है। मनोवैज्ञानिक और प्रबंधन वैज्ञानिकों के मनोवैज्ञानिक और स्थितिजन्य स्थितियों या नौकरी के कारकों के बारे में अलग-अलग विचार हैं, जो नौकरी के तनाव का कारण बनते हैं। नौकरी के तनाव के पूर्ववर्ती और परिणामों का विश्लेषण करने में लगे शोधकर्ताओं ने संभावित व्यावसायिक तनाव के रूप में काम पर विभिन्न शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्थितियों की सूचना दी है।

संदर्भ

1. वांगुई, एफ। एम।, ओम्बुई, केफ।, और इरावो, एम (2013)। किकुयू उप काउंटी, केन्या में सार्वजनिक माध्यमिक विद्यालयों में शिक्षकों के प्रदर्शन पर कार्य-संबंधी तनाव का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइंस एंड रिसर्च (आईजेएसआर)। Vol5, अंक 5.
2. खानी रजा और अमोली अजीमी फतेमेह (2013)। नेतृत्व शैली, सोच शैली और ईरानी EFL शिक्षक प्रतिधारण पर नौकरी की संतुष्टि का प्रभाव। प्राकृतिक और सामाजिक विज्ञान के यूरोपीय ऑनलाइन जर्नल। वॉल्यूम 2, नंबर 2।
3. बाबू, ए. और कुमारी, एम. (2013)। शिक्षक प्रभावशीलता के भविष्यवक्ता के रूप में संगठनात्मक जलवायु। यूरोपीय अकादमिक अनुसंधान। खंड में, अंक 5.
4. साहनी, एस और कौर, मनमिंदर (2011) प्राथमिक स्कूल शिक्षकों की आत्म-अवधारणा के संबंध में शिक्षक प्रभावशीलता। इंडियन स्ट्रीम रिसर्च जर्नल, 1, III, 13-14।
5. दिल्ली, जे.एस. और कौर, एन. (2010) ए स्टडी ऑफ टीचर इफेक्टिवनेस इन रिलेशन टू देयर वैल्यू पैटर्न। शिक्षा और मनोविज्ञान में हाल के शोधकर्ता, 15, 5, III-IV।
6. गफूर, ए. (2010)। केरल के उच्च माध्यमिक छात्रों के बीच भौतिक विज्ञान की उपलब्धि के साथ सोच शैली का संबंध। भारतीय शैक्षिक समीक्षा। वॉल्यूम 40 नंबर 1।
7. रोनाल्ड एच. हेक, (2009)। जर्नल ऑफ एजुकेशन एडमिनिस्ट्रेशन वॉल्यूम: 47, अंक 2, पीपी। 227-249।
8. एडगबिल, जे.ए. और अडेमी, बी.ए. (2008) शिक्षक की प्रभावशीलता के माध्यम से गुणवत्ता आश्वासन बढ़ाना। शैक्षिक अनुसंधान और समीक्षा, 3 (2), 061-065।

9. फातेमी, एम। और हेडरी, ए। (2016)। छात्रों की सोच शैलियों और शैक्षणिक उपलब्धि के बीच संबंध। मानविकी और सांस्कृतिक अध्ययन के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल। खंड 2 अंक 4.
10. जोशी, सी. (2015)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता के संबंध में शिक्षक प्रभावशीलता और व्यावसायिक तनाव का एक अध्ययन। शैक्षिक परिषद (शिक्षा का एक अंतर्राष्ट्रीय जर्नल)। वॉल्यूम। 5, नंबर 1. पीपी 43-49।
11. कुमारी, ए., और पाधी, के.एस. (2014)। कुछ जनसांख्यिकीय चरों के संदर्भ में माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता का अध्ययन। उन्नत अनुसंधान के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल। खंड 2, अंक 12, 26-32।
12. आफताब मारिया और खातून ताहिरा (2012)। माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के जनसांख्यिकीय अंतर और व्यावसायिक तनाव। यूरोपियन साइंटिफिक जर्नल, vol.8 No.5.

Corresponding Author

Sandhya Dubey*

Research Scholar, Shri Krishna University,
Chhatarpur M.P.