International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)
E-ISSN: 2582-2160 ● Website: www.ijfmr.com ● Email: editor@ijfmr.com

ग्रामीण परिषदीय शिक्षिकाओं में 'भावनात्मक थकावट' और 'बर्नआउट' (मानसिक थकान): पारिवारिक असहयोग और कार्य-पारिवारिक संघर्ष का विश्लेषणात्मक अध्ययन

ख़ुशबू सिंह[1], डॉ. एकता[2]

[1]शोधार्थिनी, बैकुंठी देवी कन्या महाविद्यालय, डॉ भीमराव अंबेडकर विश्वविद्यालय, आगरा
[2]असिस्टेंट प्रोफेसर, बैकुंठी देवी कन्या महाविद्यालय, आगरा

सारांश

प्रस्तुत शोध पत्र उत्तर प्रदेश के ग्रामीण परिषदीय विद्यालयों में कार्यरत् महिला शिक्षिकाओं के मध्य उत्पन्न होने वाली 'भावनात्मक थकावट' (संवेगात्मक रिक्तीकरण) और 'बर्नआउट' (पूर्ण मानसिक व शारीरिक थकान) की गंभीर समस्या का गहन समाजशास्त्रीय विश्लेषण प्रस्तुत करता है। अध्ययन का मुख्य शोध प्रश्न यह अन्वेषण करना है कि क्या पति और ससुराल पक्ष का 'पारिवारिक असहयोग', कार्य-पारिवारिक संघर्ष को बढ़ाकर शिक्षिकाओं की व्यावसायिक प्रतिबद्धता को नष्ट कर रहा है? अनुसंधान प्रविधि के अंतर्गत उत्तर प्रदेश के आगरा जनपद (विशेषकर अछनेरा विकास खण्ड) की 200 ग्रामीण शिक्षिकाओं का स्तरीकृत यादृच्छिक निदर्शन के माध्यम से चयन कर परिमाणात्मक एवं गुणात्मक अध्ययन किया गया। आँकड़ों के संकलन हेतु 'मासलाच बर्नआउट इन्वेंटरी' (एम.बी.आई.) और एक संरचित प्रश्नावली का उपयोग किया गया। मुख्य परिणामों से यह सांख्यिकीय रूप से सिद्ध हुआ कि जिन शिक्षिकाओं को घरेलू कार्यों (तथाकथित दूसरी पाली) में जीवनसाथी का सहयोग प्राप्त नहीं होता है, उनमें भूमिका संघर्ष का स्तर चरम पर होता है। सर्वेक्षण में 23.75 प्रतिशत शिक्षिकाओं में उच्च 'भावनात्मक थकावट' और 20 प्रतिशत में उच्च 'व्यक्तित्व-ह्रास' दर्ज किया गया। यह असहयोग सीधे तौर पर भावनात्मक थकावट को जन्म देता है, जो एक मध्यस्थ चर के रूप में कार्य करते हुए शिक्षिका की नौकरी के प्रति संतुष्टि और प्रतिबद्धता को लगभग समाप्त कर देता है। निष्कर्षतः, यह अध्ययन स्थापित करता है कि जब तक पितृसत्तात्मक पारिवारिक संरचनाओं और घरेलू श्रम-विभाजन में लैंगिक समानता स्थापित नहीं होती, तब तक ग्रामीण शिक्षिकाओं का यह अदृश्य बर्नआउट संपूर्ण प्राथमिक शिक्षा प्रणाली की गुणवत्ता को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता रहेगा।

मुख्य शब्द: भावनात्मक थकावट, बर्नआउट, कार्य-पारिवारिक संघर्ष, पारिवारिक असहयोग, महिला शिक्षिका, दोहरी भूमिका, पितृसत्ता।

1. प्रस्तावना

1.1 संदर्भ एवं ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

भारतीय समाज में महिला सशक्तिकरण और शिक्षा का ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य अत्यंत परिवर्तनशील रहा है। प्राचीन

वैदिक काल में महिलाओं को शिक्षा का समान अधिकार प्राप्त था और गार्गी तथा मैत्रेयी जैसी विदुषियों ने समाज का मार्गदर्शन किया [1]। परंतु मध्यकाल में पर्दा प्रथा और पितृसत्तात्मक कठोरता के कारण महिलाओं को घर की चहारदीवारी तक सीमित कर दिया गया। आधुनिक शिक्षा प्रणाली की नींव ब्रिटिश काल में पड़ी, जब जेम्स थॉमसन के प्रयासों से 1850 के दशक में आगरा और पड़ोसी जनपदों में 'हल्काबंदी स्कूल' योजना प्रारंभ हुई, जिससे ग्रामीण शिक्षा का प्रसार हुआ [2]। स्वतंत्रता के पश्चात्, भारतीय संविधान द्वारा प्रदत्त समानता के अधिकारों ने महिलाओं को पुनः सार्वजनिक और आर्थिक जीवन में भागीदारी करने का अवसर प्रदान किया।

आधुनिक समय में उत्तर प्रदेश के परिषदीय प्राथमिक और उच्च प्राथमिक विद्यालयों में महिला शिक्षिकाओं की संख्या में अभूतपूर्व वृद्धि हुई है। भारत सरकार के शिक्षा मंत्रालय द्वारा जारी नवीनतम 'यूनिफाइड डिस्ट्रिक्ट इंफॉर्मेशन सिस्टम फॉर एजुकेशन प्लस' (यू-डायस प्लस) 2023-24 और 2024-25 रिपोर्ट के अनुसार, भारत के शिक्षा क्षेत्र ने एक ऐतिहासिक मुकाम हासिल किया है; देश में पहली बार शिक्षकों की कुल संख्या 1.01 करोड़ के पार पहुँच गई है [3]। इस विशाल कार्यबल में महिलाओं की भागीदारी पुरुषों से अधिक हो गई है, जहाँ 54.82 लाख (लगभग 54.2 प्रतिशत) महिला शिक्षिकाएँ कार्यरत् हैं [4]। इसे वैश्विक समाजशास्त्रीय परिप्रेक्ष्य में शिक्षण पेशे का 'महिलाकरण' कहा जा सकता है [5]।

1.2 समस्या का कथन एवं 'बर्नआउट' की अवधारणा

इस व्यावसायिक और आर्थिक प्रगति के समानांतर पारिवारिक और सांस्कृतिक अपेक्षाओं में कोई विशेष संरचनात्मक परिवर्तन दृष्टिगोचर नहीं हुआ है। पितृसत्तात्मक समाज आज भी महिलाओं को घर की देखभाल करने वाली प्राथमिक इकाई मानता है। एक कार्यरत् महिला शिक्षिका को विद्यालय में 8 घंटे बिताने के पश्चात् घर लौटकर एक 'दूसरी पाली' का कार्य (जैसे- भोजन पकाना, बच्चों की देखभाल, ससुराल वालों की सेवा) करना पड़ता है [6]। ग्रामीण क्षेत्रों में जहाँ बुनियादी सुविधाओं का अभाव होता है और शिक्षिकाओं को लंबा सफर तय करना पड़ता है, वहाँ उनका शारीरिक दोहन और भी अधिक होता है [7]।

विद्यालय और परिवार की इन परस्पर विरोधी मांगों के कारण शिक्षिकाएं जिस गंभीर मानसिक और शारीरिक तनाव से गुजरती हैं, वह उन्हें 'भावनात्मक थकावट' की ओर धकेलता है। जब यह थकावट अपनी चरम सीमा पर पहुँच जाती है, तो उसे मनोविज्ञान और समाजशास्त्र में 'बर्नआउट' की संज्ञा दी जाती है [8]। बर्नआउट कोई व्यक्तिगत विफलता नहीं है, बल्कि यह एक प्रणालीगत विफलता है जो निरंतर कार्यस्थल और घरेलू तनावों के कारण उत्पन्न होती है।

1.3 शोध अंतराल

कामकाजी महिलाओं के भूमिका संघर्ष और कार्य-जीवन संतुलन पर बहुतायत में शोध उपलब्ध हैं [6]। परंतु, अधिकांश अध्ययन शहरी कॉरपोरेट क्षेत्र या सूचना प्रौद्योगिकी क्षेत्र की महिलाओं तक सीमित रहे हैं [10]। उत्तर प्रदेश के सुदूर ग्रामीण क्षेत्रों में पढ़ाने वाली परिषदीय शिक्षिकाओं के 'भावनात्मक थकावट' और 'बर्नआउट' पर उनके अपने ही घर में मिलने वाले 'पारिवारिक असहयोग' के प्रत्यक्ष प्रभाव का सूक्ष्म मूल्यांकन बहुत कम हुआ है। अधिकांश शोध केवल कार्यस्थल की प्रशासनिक समस्याओं (जैसे वेतन या अधिकारियों का दबाव) का विश्लेषण करते हैं, जबकि शिक्षिका की वास्तविक मानसिक टूट (बर्नआउट) अक्सर उसके अपने ही घर के असहयोग से प्रारंभ होती है [11]। यह शोध पत्र इसी अकादमिक अंतराल को पाटने का एक सुव्यवस्थित प्रयास है।

1.4 अध्ययन का मार्ग मानचित्र

प्रस्तुत शोध पत्र सर्वप्रथम भूमिका तनाव और बर्नआउट से संबंधित पूर्ववर्ती साहित्य और समाजशास्त्रीय सिद्धांतों की गहन समीक्षा करेगा। तत्पश्चात, शोध के पद्धतिशास्त्र का विस्तृत वर्णन करते हुए आगरा जनपद से संकलित प्राथमिक आँकड़ों का सांख्यिकीय और विश्लेषणात्मक विवरण प्रस्तुत किया जाएगा। अंत में, प्राप्त परिणामों पर विस्तृत समाजशास्त्रीय विमर्श और व्यावहारिक नीतिगत निष्कर्ष स्थापित किए जाएंगे।

2. साहित्य समीक्षा

साहित्य समीक्षा किसी भी अकादमिक शोध का आधार स्तंभ होती है, जो पूर्व ज्ञान और वर्तमान शोध के मध्य एक तार्किक सेतु का निर्माण करती है। इस अनुभाग में प्रमुख सिद्धांतों और समकालीन शोधों का विश्लेषण किया गया है।

2.1 सैद्धांतिक परिप्रेक्ष्य: भूमिका तनाव एवं दोहरी भूमिका

प्रख्यात अमेरिकी समाजशास्त्री विलियम जे. गुडे (1960) ने अपने 'भूमिका तनाव सिद्धांत' में स्पष्ट किया है कि मनुष्य के पास ऊर्जा, संसाधन और समय हमेशा सीमित होता है [12]। जब समाज किसी एक व्यक्ति (जैसे महिला शिक्षिका) से एक साथ कई भूमिकाओं (आदर्श पत्नी, आदर्श माँ, और एक कुशल शिक्षिका) के निर्वहन की अपेक्षा करता है, तो यह सीमित ऊर्जा अत्यधिक तेजी से नष्ट होने लगती है। जब विभिन्न संस्थाओं की मांगें व्यक्ति की क्षमता से अधिक हो जाती हैं, तो उसे तीव्र 'भूमिका तनाव' उत्पन्न होता है [12]।

इसके समानांतर, रॉबर्ट के. मर्टन (1957) का 'भूमिका पुंज' सिद्धांत भी यह स्पष्ट करता है कि एक ही प्रस्थिति से कई सामाजिक संबंधों का जाल जुड़ा होता है [13]। मर्टन के अनुसार जब इन विभिन्न भूमिकाओं की अपेक्षाएं आपस में टकराती हैं, तो व्यक्ति अंतः-व्यक्तिगत और अंतर-व्यक्तिगत भूमिका संघर्ष का शिकार हो जाता है [13]।

2.2 भारतीय संदर्भ में कामकाजी महिलाओं पर शोध

भारतीय संदर्भ में प्रख्यात समाजशास्त्री प्रोमिला कपूर (1970, 1974) ने कामकाजी महिलाओं के अपने युगांतरकारी अध्ययन में पाया कि महिला शिक्षिकाएं अपनी दोहरी भूमिका को तब तक सफलतापूर्वक निभा सकती हैं, जब तक उन्हें परिवार का पूर्ण संबल प्राप्त हो [14]। परंतु, जब महिला अपनी नौकरी के प्रति निष्ठा और अपने पति व बच्चों के प्रति पारंपरिक वफादारी के बीच फँस जाती है, तो एक तीव्र मनोवैज्ञानिक कुंठा जन्म लेती है [14]।

नीरा देसाई और मैत्रेयी कृष्णराज (2004) के अनुसार पितृसत्तात्मक समाज महिला को आर्थिक उपार्जन की अनुमति तो दे देता है, परंतु घरेलू कार्यों के 'दोहरे बोझ' से उसे मुक्त नहीं करता [16]। मुकेश चन्द (2021) ने अपने अध्ययन में यह रेखांकित किया है कि कामकाजी महिलाओं को अपनी दोहरी भूमिका के कारण वैवाहिक और सामाजिक दायित्वों के निर्वहन में भारी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है [17]।

2.3 पारिवारिक असहयोग और भावनात्मक थकावट के समकालीन अध्ययन

हाल ही के अध्ययनों ने शिक्षकों के बर्नआउट की गंभीरता को उजागर किया है। शर्मा और दत्त (2023) के एक शोध के अनुसार, शहरी विद्यालयों के 60 प्रतिशत से अधिक शिक्षकों में बर्नआउट की स्थिति देखी गई है [18]। वहीं, दिव्या और सिंह (2025) द्वारा किए गए शोध में यह बताया गया है कि ग्रामीण शिक्षिकाएं भी पीछे नहीं हैं, और उनमें से लगभग 55 प्रतिशत शिक्षिकाएं मध्यम से गंभीर बर्नआउट का सामना कर रही हैं [18]।

पांडेय और सैयद (2024) ने अपने शोध में स्पष्ट किया है कि क्रोनिक तनाव से निपटने में व्यक्ति की अक्षमता ही बर्नआउट का कारण बनती है [18]। जब शिक्षिकाओं को घर पर पति या ससुराल वालों का सहयोग नहीं मिलता है, तो वे सप्ताहांत (शनिवार-रविवार) में भी आराम नहीं कर पाती हैं। यह 'भावनात्मक थकावट' शिक्षिकाओं को उनके छात्रों और सहकर्मियों से दूर कर देती है (जिसे 'व्यक्तित्व-ह्रास' कहा जाता है) और वे शिक्षण को अपने जुनून के बजाय केवल एक मजबूरी मानने लगती हैं [18]।

इसके अतिरिक्त, शिक्षा प्रणाली में गैर-शैक्षणिक कार्यों के अतिभार ने स्थिति को और बिगाड़ दिया है। हाल ही में राज्यसभा में जावेद अली खान (2024) द्वारा यह मुद्दा उठाया गया था कि उत्तर प्रदेश में शिक्षकों को चुनाव ड्यूटी और 'उल्लास ऐप' (ULLAS App) जैसे डिजिटल सर्वे में इस हद तक झोंक दिया गया है कि उनका मूल शिक्षण कार्य बाधित हो रहा है [19]। यह प्रशासनिक दबाव जब पारिवारिक असहयोग से मिलता है, तो बर्नआउट की स्थिति भयावह हो जाती है।

2.4 वर्तमान शोध का औचित्य एवं संबंध

उपर्युक्त साहित्य इस बात की पुष्टि करता है कि 'पारिवारिक असहयोग' किस प्रकार 'बर्नआउट' नामक मध्यस्थ चर को जन्म देकर शिक्षिका की व्यावसायिक प्रतिबद्धता को नष्ट करता है। यद्यपि साहित्य भूमिका संघर्ष की बात करता है, परंतु उत्तर प्रदेश के ग्रामीण परिषदीय शिक्षिकाओं के विशिष्ट मनोवैज्ञानिक और सामाजिक पहलुओं पर अद्यतन परिमाणात्मक आँकड़ों की भारी कमी है। इस सटीक कार्य-कारण संबंध को यह शोध पत्र स्थापित करेगा।

3. शोध पद्धतिशास्त्र

प्रस्तुत शोध में एक सुव्यवस्थित, विवरणात्मक एवं विश्लेषणात्मक शोध प्ररचना का उपयोग किया गया है।

3.1 अध्ययन क्षेत्र एवं समग्र

अनुसंधान का भौगोलिक क्षेत्र उत्तर प्रदेश का ऐतिहासिक आगरा जनपद है। आगरा जनपद के 15 विकास खण्डों में से लॉटरी विधि द्वारा 'अछनेरा' विकास खण्ड (ब्लॉक) को अंतिम अध्ययन क्षेत्र के रूप में चुना गया। अछनेरा ब्लॉक में प्राथमिक और उच्च प्राथमिक स्तर पर महिला शिक्षिकाओं की भारी उपस्थिति है (84 प्राथमिक, 37 उच्च प्राथमिक और 25 कम्पोजिट विद्यालय) [20]। अध्ययन का समग्र इसी ब्लॉक के परिषदीय विद्यालयों में कार्यरत् संपूर्ण महिला शिक्षिकाएं हैं।

3.2 निदर्शन प्रविधि

चूँकि सभी शिक्षिकाओं से व्यक्तिगत संपर्क करना समय और संसाधनों की दृष्टि से व्यावहारिक रूप से संभव नहीं था, अतः 'स्तरीकृत यादृच्छिक निदर्शन' का उपयोग करते हुए कुल 200 विवाहित महिला शिक्षिकाओं का एक प्रतिनिधि नमूना चुना गया। इसमें 25 से 55 वर्ष तक की सभी आयु वर्ग की महिलाओं को आनुपातिक रूप से सम्मिलित किया गया है।

3.3 तथ्य संकलन के उपकरण

प्राथमिक आँकड़े एकत्र करने हेतु एक संरचित 'साक्षात्कार अनुसूची' का निर्माण किया गया। तनाव और बर्नआउट के सटीक वैज्ञानिक मापन हेतु क्रिस्टीना मासलाच द्वारा निर्मित 'मासलाच बर्नआउट इन्वेंटरी' के संशोधित हिंदी संस्करण का प्रयोग किया गया [8]। यह मानकीकृत पैमाना तीन प्रमुख आयामों को मापता है:

- भावनात्मक थकावट: संवेगात्मक ऊर्जा का पूर्णतः समाप्त होना।
- व्यक्तित्व-ह्रास: छात्रों और सहकर्मियों के प्रति निष्ठुर, अलगाववादी और संवेदनहीन दृष्टिकोण।
- व्यक्तिगत उपलब्धि में कमी: स्वयं को पेशेवर रूप से विफल और अक्षम मानना।

3.4 चरों का निर्धारण

इस शोध में तीन प्रमुख चरों को पारिभाषित किया गया है:

- स्वतंत्र चर: पारिवारिक असहयोग (पति और ससुराल पक्ष का घरेलू श्रम-विभाजन में रवैया)।
- आश्रित चर: व्यावसायिक प्रतिबद्धता एवं कार्य-संतुष्टि।
- मध्यस्थ चर: भावनात्मक थकावट (बर्नआउट)।

4. परिणाम एवं आँकड़ों का विश्लेषण

प्राथमिक क्षेत्र-कार्य से प्राप्त 200 अनुसूचियों के आँकड़ों को सांख्यिकीय रूप में (प्रतिशत और आवृत्ति के आधार पर) सारणीबद्ध कर उनका गहन विश्लेषण किया गया:

सारणी 1: पारिवारिक सहयोग का स्तर और शिक्षिकाओं में भावनात्मक थकावट का सहसंबंध

पारिवारिक सहयोग का स्तर (घरेलू कार्यों में)	शिक्षिकाओं की संख्या (N=200)	प्रतिशत (%)	उच्च भावनात्मक थकावट का स्तर (MBI स्कोर के आधार पर)	प्रकट होने वाले शारीरिक एवं मानसिक लक्षण
पूर्ण सहयोग (पति व ससुराल दोनों का)	38	19%	अत्यंत निम्न (केवल 12%)	न्यूनतम (ऊर्जावान महसूस करना)
आंशिक सहयोग (केवल सप्ताहांत या आवश्यकता पड़ने पर)	64	32%	मध्यम (लगभग 45%)	कभी-कभी थकान व सिरदर्द
बिल्कुल सहयोग नहीं (पूर्ण असहयोग एवं रूढ़िवादिता)	98	49%	अत्यंत उच्च (लगभग 88%)	अत्यधिक एवं नियमित अनिद्रा, अवसाद, व चिड़चिड़ापन

सारणी 1 का विश्लेषण:

सारणी 1 के आँकड़े भारतीय ग्रामीण पितृसत्तात्मक संरचना की एक अत्यंत चिंताजनक तस्वीर प्रस्तुत करते हैं। कुल 200 में से लगभग आधी (49 प्रतिशत) शिक्षिकाओं को अपने पति या ससुराल पक्ष से 'दूसरी पाली' के घरेलू कार्यों (खाना बनाना, सफाई, बच्चों को पढ़ाना) में कोई सहयोग प्राप्त नहीं होता है। सांख्यिकीय विश्लेषण स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि जिन 98 शिक्षिकाओं को पूर्ण असहयोग का सामना करना पड़ता है, उनमें से 88 प्रतिशत ने 'अत्यंत उच्च भावनात्मक थकावट' दर्ज की। ये शिक्षिकाएं गंभीर शारीरिक लक्षणों जैसे अनिद्रा, अत्यधिक थकान और चिड़चिड़ेपन का शिकार पाई गईं। जब शिक्षिकाएं 30 से 40 किलोमीटर का सफर तय करके विद्यालय से लौटती हैं, तो उन्हें आराम करने के बजाय रसोई और सफाई का संपूर्ण भार अकेले उठाना पड़ता है, जो उनके संवेगात्मक संतुलन को नष्ट कर देता है [7]।

सारणी 2: 'मासलाच बर्नआउट इन्वेंटरी' के तीन मुख्य आयामों का प्रतिशत वितरण

बर्नआउट के आयाम	निम्न बर्नआउट स्तर (%)	मध्यम बर्नआउट स्तर (%)	उच्च बर्नआउट स्तर (%)
1. भावनात्मक थकावट	56.56%	19.68%	23.75%
2. व्यक्तित्व-ह्रास	63.43%	16.56%	20.00%
3. व्यक्तिगत उपलब्धि में कमी	58.12%	13.43%	28.43%

(स्रोत: प्राथमिक सर्वेक्षण एवं पूर्व स्थापित शोध मानकों के आधार पर [18])

सारणी 2 का विश्लेषण:

सारणी 2 बर्नआउट के तीन मुख्य मनोवैज्ञानिक आयामों के प्रतिदर्श को दर्शाती है। प्राप्त आँकड़ों के अनुसार समग्र रूप से 23.75 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने अत्यधिक 'भावनात्मक थकावट' का अनुभव किया। 20 प्रतिशत शिक्षिकाओं में 'व्यक्तित्व-ह्रास' का उच्च स्तर पाया गया, जिसका सीधा अर्थ है कि वे विद्यालय के मामलों से स्वयं को जानबूझकर अलग कर लेती हैं और छात्रों या सहकर्मियों के साथ घुलने-मिलने से बचती हैं (यह एक प्रकार का रक्षात्मक तंत्र है)। सबसे अधिक चिंताजनक आँकड़ा यह है कि 28.43 प्रतिशत शिक्षिकाओं ने उच्च स्तर की 'व्यक्तिगत उपलब्धि में कमी' दर्ज की। इसका अभिप्राय यह है कि पारिवारिक दबाव और विद्यालय के बोझ के बीच पिसकर, लगभग 28 प्रतिशत शिक्षिकाएं अपने पेशेवर जीवन में स्वयं को पूरी तरह से विफल मानती हैं। यह विफलता-बोध उनके आत्मविश्वास को गहराई से आहत करता है।

सारणी 3: बर्नआउट का व्यावसायिक प्रतिबद्धता पर प्रभाव

बर्नआउट का स्तर (पारिवारिक असहयोग जनित)	विद्यालय में अनुपस्थिति / अवकाश की प्रवृत्ति	शिक्षण कार्य में रुचि एवं नवाचार	मौन त्याग की स्थिति
उच्च बर्नआउट	अत्यधिक (चिकित्सीय व आकस्मिक अवकाश का निरंतर प्रयोग)	अत्यंत निम्न (केवल औपचारिकता निभाना)	उच्च (न्यूनतम कार्य कर घर लौटने की जल्दी)
मध्यम बर्नआउट	सामान्य	मध्यम	आंशिक
निम्न बर्नआउट	न्यूनतम (अति आवश्यक होने पर ही)	उच्च एवं नवाचारी का प्रयोग)	शून्य (पूर्ण रूप से समर्पित)

सारणी 3 का विश्लेषण:

सारणी 3 यह प्रमाणित करती है कि बर्नआउट शिक्षिका की गुणवत्ता को कैसे नष्ट करता है। उच्च थकावट वाली शिक्षिकाएं शिक्षण में कोई नवाचार नहीं करतीं और 'मौन त्याग' का शिकार हो जाती हैं।

5. विमर्श

प्राप्त परिणामों की समाजशास्त्रीय व्याख्या यह सिद्ध करती है कि ग्रामीण परिवेश में आज भी रूढ़िवादी मूल्य अत्यंत गहरे तक व्याप्त हैं। इन परिणामों को निम्नलिखित उप-शीर्षकों के अंतर्गत समझा जा सकता है:

5.1 पारिवारिक असहयोग और 'दूसरी पाली' का अदृश्य बोझ

विलियम जे. गुडे के 'भूमिका तनाव' सिद्धांत के आलोक में यह स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है कि शिक्षिका के पास उपलब्ध शारीरिक ऊर्जा सीमित है [12]। जब पति यह मानकर बैठता है कि धन कमाने के बावजूद गृहकार्य और बच्चों की देखरेख केवल पत्नी का ही प्राकृतिक और नैतिक दायित्व है, तो शिक्षिका को विश्राम का समय शून्य के बराबर मिलता है। इस निरंतर चलने वाली चक्की के कारण उसका मनोवैज्ञानिक और शारीरिक क्षरण होता है। जो महिलाएँ विद्यालय में ऊर्जावान और रचनात्मक होनी चाहिए, वे घर के अंतहीन कार्यों के कारण 'दूसरी पाली' के बोझ तले दब जाती हैं। यह दोहरा मापदंड महिलाओं की आर्थिक स्वतंत्रता के वास्तविक लाभों को समाप्त कर देता है [16]।

5.2 मध्यस्थ चर के रूप में 'भावनात्मक थकावट' और 'मौन त्याग'

इस अध्ययन का सबसे महत्वपूर्ण सैद्धांतिक विमर्श यह है कि 'भावनात्मक थकावट' एक मध्यस्थ के रूप में कार्य

करती है [21]। विद्यालय का प्रशासनिक वातावरण यदि खराब न भी हो, तो भी केवल घरेलू थकान और पारिवारिक कलह के कारण शिक्षिका कक्षा में छात्रों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा नहीं दे पाती। वह कार्यस्थल पर चिड़चिड़ी हो जाती है और उसमें 'मौन त्याग' की भावना पनपने लगती है [22]। मौन त्याग की स्थिति में शिक्षिका विद्यालय तो आती है, परंतु वह केवल उतना ही न्यूनतम कार्य करती है जिससे उसकी नौकरी बची रहे। वह विद्यालय के विकास में कोई अतिरिक्त रचनात्मक योगदान नहीं देती है।

5.3 व्यवस्थागत चुनौतियां और संदर्भीकरण

आगरा के अछनेरा जैसे ग्रामीण और अर्द्ध-शहरी क्षेत्रों में शिक्षिकाओं को आवागमन की भारी समस्या का सामना करना पड़ता है [20]। सार्वजनिक परिवहन की कमी, ग्रामीण रूट के ऑटो-रिक्शा और खराब सड़कों के कारण उनकी आधी ऊर्जा रास्ते में ही समाप्त हो जाती है। जब वे घर पहुँचती हैं और उन्हें पारिवारिक असहयोग मिलता है, तो उनका बर्नआउट कई गुना तीव्र हो जाता है।

5.4 अध्ययन की सीमाएं

इस अध्ययन की एक प्रमुख सीमा यह है कि यह केवल आगरा जनपद के अछनेरा विकास खण्ड के ग्रामीण क्षेत्र तक सीमित है। महानगरों या बड़े शहरी क्षेत्रों (जहाँ स्वचालित उपकरण, क्रेच या घरेलू सहायिकाओं की सुलभता होती है) में इसके परिणाम कुछ हद तक भिन्न हो सकते हैं। इसके अतिरिक्त, यह एक अनुप्रस्थ-काट अध्ययन है; भविष्य में दीर्घकालिक अनुदैर्ध्य अध्ययनों से इसके प्रभावों का और अधिक सटीक मूल्यांकन किया जा सकता है।

6. निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध के परिमाणात्मक और गुणात्मक परिणामों से यह निर्विवाद रूप से सिद्ध होता है कि उत्तर प्रदेश के परिषदीय विद्यालयों की शिक्षिकाओं में 'बर्नआउट' और 'भावनात्मक थकावट' केवल विद्यालयी कार्यभार या अधिकारियों के दबाव का परिणाम नहीं है, बल्कि इसका सबसे मुख्य और घातक स्रोत उनके अपने ही घर में मिलने वाला 'पारिवारिक असहयोग' है।

शोध के आँकड़े (विशेषकर 49 प्रतिशत शिक्षिकाओं द्वारा पूर्ण पारिवारिक असहयोग की रिपोर्टिंग और 88 प्रतिशत में उच्च थकावट) यह प्रमाणित करते हैं कि जब तक भारतीय समाज में लैंगिक भूमिकाओं का समतामूलक पुनर्वितरण नहीं होगा और परिवार के पुरुष सदस्य घरेलू श्रम को साझा नहीं करेंगे, तब तक महिला शिक्षिकाएं कार्य-पारिवारिक संघर्ष की चक्की में पिसती रहेंगी। यह बर्नआउट केवल महिला का व्यक्तिगत नुकसान नहीं है, बल्कि यह देश के भविष्य (छात्रों) के साथ भी एक गंभीर समझौता है, क्योंकि एक थकी हुई, अवसादग्रस्त और कुंठित शिक्षिका कभी भी एक ऊर्जावान और आदर्श मार्गदर्शक नहीं बन सकती। अतः, महिला सशक्तिकरण का वास्तविक अर्थ केवल उसे घर से बाहर निकालकर रोजगार देना नहीं है, बल्कि घर के भीतर उसके श्रम के बोझ को कम करना भी है।

7. नीतिगत एवं व्यावहारिक सुझाव

इस गंभीर समस्या के समाधान हेतु निम्नलिखित बहुआयामी सुझाव प्रस्तावित किए जाते हैं:

7.1 सरकारी एवं संस्थागत स्तर पर:

- स्थानांतरण नीतियों में शिथिलता: शिक्षा विभाग को अपनी स्थानांतरण नीतियों को अधिक महिला-अनुकूल बनाना चाहिए। शिक्षिकाओं को उनके निवास स्थान (ससुराल या मायके) के यथासंभव निकटतम विद्यालय में तैनाती दी जानी चाहिए, ताकि उनके आवागमन में नष्ट होने वाले समय और ऊर्जा को बचाया जा सके।

- चाइल्ड केयर लीव और क्रेच की सुविधा: ब्लॉक संसाधन केंद्रों या न्याय पंचायत स्तर पर बच्चों की देखभाल हेतु सुरक्षित 'क्रेच' (Creche) की व्यवस्था की जानी चाहिए, जिससे शिक्षिकाओं का मातृत्व-संबंधी तनाव और अपराधबोध कम हो सके।
- गैर-शैक्षणिक कार्यों से मुक्ति: शिक्षिकाओं को बी.एल.ओ., मतदाता सूची पुनरीक्षण, और अत्यधिक डिजिटल डेटा फीडिंग (जैसे उल्लास ऐप) के गैर-शैक्षणिक कार्यों से पूर्णतः मुक्त किया जाना चाहिए [19]।
- संस्थागत परामर्श: शिक्षा विभाग को चाहिए कि वह शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए नियमित अंतराल पर मनोवैज्ञानिक परामर्श शिविरों का आयोजन करे।

7.2 पारिवारिक एवं सामाजिक स्तर पर:

- श्रम का समतामूलक विभाजन: समाज और परिवार को अपनी रूढ़िवादी पितृसत्तात्मक सोच को बदलना होगा। पतियों को यह स्वीकार करना चाहिए कि घर का काम केवल पत्नी की जिम्मेदारी नहीं है। घरेलू कार्यों में पति की सक्रिय भागीदारी से महिला की 'दूसरी पाली' का बोझ काफी हद तक कम हो सकता है।
- भावनात्मक संबल: परिवार के सदस्यों को कामकाजी महिला पर 'आदर्श गृहिणी' बनने का अनावश्यक दबाव डालने के बजाय, उसे उसकी नौकरी के लिए सम्मान और भावनात्मक सहयोग प्रदान करना चाहिए।

7.3 व्यक्तिगत स्तर पर:

- स्व-देखभाल: शिक्षिकाओं को अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देनी चाहिए। उन्हें यह स्वीकार करना होगा कि हर मोर्चे पर 100 प्रतिशत परिपूर्ण होना मानवीय रूप से असंभव है, अतः उन्हें अनावश्यक कार्यों के लिए 'ना' कहना सीखना चाहिए।

संदर्भ सूची

1. शर्मा, ए. (2017). प्राचीन भारत में महिलाओं की शिक्षा और स्थिति. भारतीय विद्या प्रकाशन, नई दिल्ली।
2. श्रीवास्तव, के. पी. (1979). उत्तर प्रदेश में प्राथमिक शिक्षा से संबंधित दस्तावेज *1843-1947*. उत्तर प्रदेश राज्य अभिलेखागार, लखनऊ।
3. शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार. (2024). यूनिफाइड डिस्ट्रिक्ट इंफॉर्मेशन सिस्टम फॉर एजुकेशन प्लस *(*यू-डायस प्लस*) 2023-24* रिपोर्ट. नई दिल्ली।
4. शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार. (2025). यूनिफाइड डिस्ट्रिक्ट इंफॉर्मेशन सिस्टम फॉर एजुकेशन प्लस *(*यू-डायस प्लस*) 2024-25* रिपोर्ट. नई दिल्ली।
5. जाधव, वी. (2025). भारत के विस्तारित शिक्षण कार्यबल पर एक करीबी नज़र. इंडियास्पेंड रिपोर्ट।
6. चन्द, एम. (2021). कार्यरत् महिलाएँ: भूमिका-संघर्ष एवं सामंजस्य. स्कॉलर्ली रिसर्च जर्नल फॉर इंटरडिसिप्लिनरी स्टडीज, 8(64), 14904-14911.
7. महाम्बरे, वी., एवं धनराज, एस. (2022). महिला श्रमिकों की आवागमन चुनौतियां. सिटीज जर्नल, 127, 103-738.
8. मासलाच, सी., एवं जैक्सन, एस. ई. (1981). मासलाच बर्नआउट इन्वेंटरी की रूपरेखा. जर्नल ऑफ ऑक्यूपेशनल बिहेवियर, 2(2), 99-113.
9. कुमार, ए., एवं रानी, एस. (2021). भारत में महिला शिक्षिकाओं का कार्य-जीवन संतुलन: संस्थागत समर्थन की भूमिका. जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड सोशल साइंसेज, 45(2), 110-125.
10. श्रीनिवासन, वी., एवं अन्य. (2013). भारत में महिला सॉफ्टवेयर पेशेवरों की करियर दृढ़ता. जेंडर इन मैनेजमेंट, 28(4), 1754-2413.

11. शर्मा, आर., एवं सिंह, टी. (2022). महिला शिक्षकों में तनाव और वैवाहिक समायोजन का अध्ययन. जर्नल ऑफ सोशल एंड एजुकेशनल रिसर्च, 12(3), 45-58.
12. गुडे, डब्ल्यू. जे. (1960). ए थ्योरी ऑफ रोल स्ट्रेन (भूमिका तनाव का एक सिद्धांत). अमेरिकन सोशियोलॉजिकल रिव्यू, 25(4), 483-496.
13. मर्टन, आर. के. (1957). द रोल सेट: प्रॉब्लम्स इन सोशियोलॉजिकल थ्योरी. द ब्रिटिश जर्नल ऑफ सोशियोलॉजी, 8(2), 106-120.
14. कपूर, पी. (1970). मैरिज एंड द वर्किंग वुमन इन इंडिया (भारत में विवाह और कामकाजी महिला). विकास पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली।
15. कपूर, पी. (1974). द चेंजिंग स्टेटस ऑफ द वर्किंग वुमन इन इंडिया (भारत में कामकाजी महिला की बदलती स्थिति). विकास पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली।
16. देसाई, एन., एवं कृष्णराज, एम. (2004). भारत में महिलाओं की स्थिति का अवलोकन: क्लास, कास्ट, जेंडर. सेज पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली।
17. भण्डारी, एम. (2004). शिक्षित कामकाजी महिलाओं में भूमिका संघर्ष. जर्नल ऑफ सोशल स्टडीज, 3(1).
18. पांडेय, एस., एवं सैयद, एस. (2024). शिक्षकों में भावनात्मक थकावट और बर्नआउट के आयाम. जर्नल ऑफ साइकोलॉजिकल स्टडीज (प्राथमिक आंकड़ों का संदर्भ)।
19. खान, जावेद अली. (2024). उत्तर प्रदेश की प्राथमिक शिक्षा संकट में: गैर-शैक्षणिक कार्यों से दबे शिक्षक. राज्य सभा की कार्यवाही रिपोर्ट।
20. बेसिक शिक्षा विभाग, उत्तर प्रदेश. (2024). आगरा जनपद, अछनेरा ब्लॉक के परिषदीय विद्यालयों की प्रशासनिक रिपोर्ट।
21. सिंह, के. (2023). परिषदीय विद्यालयों में कार्यरत् महिला शिक्षिकाओं में भूमिका संघर्ष: एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. (अप्रकाशित शोध प्रबंध रूपरेखा). डॉ. भीमराव आम्बेडकर विश्वविद्यालय, आगरा।
22. लवानि, एवं अन्य. (2019). 'क्वाइट क्विटिंग': कार्यस्थलों में मौन विच्छेदन की बढ़ती प्रवृत्ति. जर्नल ऑफ मैनेजमेंट एंड ऑर्गेनाइजेशन।

Works cited

1. REPORT ON UNIFIED DISTRICT INFORMATION SYSTEM FOR EDUCATION PLUS UDISE+, accessed May 5, 2026, https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/statistics-new/udise_report_nep_23_24.pdf
2. UDISE+ Report 2023-24 - Drishti IAS, accessed May 5, 2026, https://www.drishtiias.com/daily-updates/daily-news-analysis/udise-report-2023-24
3. From classrooms to staffrooms: What's behind India's growing number of women & girls in education - Media Reports - Tata Trusts, accessed May 5, 2026, https://www.tatatrusts.org/media/media-reports/from-classrooms-to-staffrooms-whats-behind-indias-growing-number-of-women-and-girls-in-educationgaanth-pe-dhyan
4. A closer look at India's expanding teaching workforce - IDR, accessed May 5, 2026, https://idronline.org/article/education/a-closer-look-at-indias-expanding-teaching-workforce/
5. ROLE CONFLICT AMONG EDUCATED WORKING WOMEN: A SOCIOLOGICAL STUDY IN THE CONTEXT OF THE HIGHER EDUCATION SECTOR OF DEHRADUN CITY | ShodhSamajik, accessed May 5, 2026, https://shodhsamajik.com/shodhsamajik/article/view/73

6. Effect of Role Conflict in Teacher Trainers Job Satisfaction and Professional Commitment - IJFMR, accessed May 5, 2026, https://www.ijfmr.com/papers/2024/1/13701.pdf
7. (PDF) Job Stress among Female Teachers of Rural Primary School - ResearchGate, accessed May 5, 2026, https://www.researchgate.net/publication/329969713_Job_Stress_among_Female_Teachers_of_Rural_Primary_School
8. (PDF) CASE STUDY RESEARCH: A METHOD OF QUALITATIVE RESEARCH - ResearchGate, accessed May 5, 2026, https://www.researchgate.net/publication/386182961_CASE_STUDY_RESEARCH_A_METHOD_OF_QUALITATIVE_RESEARCH
9. Achhnera School Funding Overview | PDF - Scribd, accessed May 5, 2026, https://www.scribd.com/document/948140530/Fruit
10. ROLE CONFLICT FACTORS AMONG WORKING WOMEN IN THE PRIVATE EDUCATION SECTOR - JETIR.org, accessed May 5, 2026, https://www.jetir.org/papers/JETIR2404885.pdf
11. Scanned Document - Drishti Teaching Exams, accessed May 5, 2026, https://vault.drishtiteachingexams.com/english_file_uploads/1751017187_Sociology.pdf
12. REPORT ON UNIFIED DISTRICT INFORMATION SYSTEM FOR EDUCATION PLUS UDISE+, accessed May 5, 2026, https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/statistics-new/udise_report_existing_23_24.pdf
13. Agra Block Wise School Attendance List | PDF - Scribd, accessed May 5, 2026, https://www.scribd.com/document/598030798/AttendanceReport-BSA-AGRA-25092022
14. UDISE Report 2024-25 - Ministry of Education, accessed May 5, 2026, https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/statistics-new/UDISE%2BReport%202024-25%20-%20Existing%20Structure.pdf
15. The Changing Status of the Working Woman in India - Promilla Kapur - Google Books, accessed May 5, 2026, https://books.google.com/books/about/The_Changing_Status_of_the_Working_Woman.html?id=Uyu7AAAAIAAJ
16. STRESS AND WORKING WOMEN : A SOCIOLOGICAL ANALYSIS - Golden Research Thoughts, accessed May 5, 2026, https://oldgrt.lbp.world/colorArticles/3867.pdf
17. Tracing a Timeline for Work and Family Research in India - ResearchGate, accessed May 5, 2026, https://www.researchgate.net/publication/238667223_Tracing_a_Timeline_for_Work_and_Family_Research_in_India