

शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षकों और कार्यालय कर्मियों के बीच व्यावसायिक तनाव के स्तर का तुलनात्मक विश्लेषण

मनीष पांचाल, ग्लोकल यूनिवर्सिटी, सहारनपुर (उत्तर प्रदेश)
उर्ध्व धर्मवीर, ग्लोकल यूनिवर्सिटी, सहारनपुर (उत्तर प्रदेश)

अमूर्त

यह अध्ययन शारीरिक शिक्षा (पीई) प्रशिक्षकों और कार्यालय कर्मचारियों के बीच नौकरी की मांगों, नौकरी पर नियंत्रण, नौकरी की संतुष्टि, कार्य-जीवन संतुलन और तनाव के स्तर के बीच संबंधों की जांच करता है। एक मात्रात्मक, सहसंबंधी अनुसंधान डिजाइन का उपयोग करते हुए, सर्वेक्षण प्रश्नावली और अर्ध-संरचित साक्षात्कार के माध्यम से 100 पीई प्रशिक्षकों और 100 कार्यालय कर्मचारियों सहित 200 प्रतिभागियों से डेटा एकत्र किया गया था। डेटा का विश्लेषण करने के लिए वर्णनात्मक आँकड़े, पियर्सन सहसंबंध गुणांक और तुलनात्मक विश्लेषण किए गए। परिणामों से नौकरी की मांग और तनाव के स्तर के बीच महत्वपूर्ण सकारात्मक सहसंबंध और नौकरी नियंत्रण, नौकरी की संतुष्टि, कार्य-जीवन संतुलन और तनाव के स्तर के बीच महत्वपूर्ण नकारात्मक सहसंबंध का पता चला। इसके अतिरिक्त, कार्यालय कर्मियों ने पीई प्रशिक्षकों की तुलना में तनाव के उच्च स्तर की सूचना दी। ये निष्कर्ष व्यावसायिक तनाव को कम करने और दोनों व्यवसायों में कर्मचारी कल्याण को बढ़ावा देने के लिए लक्षित हस्तक्षेपों के महत्व पर जोर देते हैं।

मुख्य शब्द : व्यावसायिक तनाव, नौकरी की मांग, नौकरी पर नियंत्रण, नौकरी से संतुष्टि, कार्य-जीवन संतुलन, पीई प्रशिक्षक, कार्यालय कर्मचारी।

परिचय

आधुनिक कार्यस्थल में व्यावसायिक तनाव एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय है, जो विभिन्न व्यवसायों के कर्मचारियों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहा है। विभिन्न प्रकार की नौकरी के बीच तनाव की प्रकृति और तीव्रता नाटकीय रूप से भिन्न हो सकती है, जो काम के माहौल, नौकरी की मांग और इसमें शामिल शारीरिक गतिविधि के स्तर जैसे कारकों से प्रभावित होती है। इस अध्ययन का उद्देश्य दो अलग-अलग समूहों के बीच व्यावसायिक तनाव के स्तर का तुलनात्मक विश्लेषण करना है शारीरिक शिक्षा (पीई) प्रशिक्षक और कार्यालय कर्मचारी। शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षक गतिशील, शारीरिक रूप से मांग वाली भूमिकाओं में संलग्न होते हैं जिनके लिए छात्रों और सहकर्मियों के साथ निरंतर बातचीत, शारीरिक गतिविधियों के प्रबंधन की आवश्यकता होती है। , और शैक्षिक कार्यक्रमों का विकास। उनके कार्य वातावरण की विशेषता आमतौर पर शारीरिक परिश्रम, सक्रिय व्यस्तता और विविध दैनिक दिनचर्या होती है। दूसरी ओर, कार्यालय कर्मचारियों को अक्सर दोहराए जाने वाले कार्यों, लंबे समय तक बैठने और कागजी कार्रवाई, डिजिटल कार्यों और प्रशासनिक जिम्मेदारियों से संबंधित उच्च संज्ञानात्मक मांगों के साथ अधिक गतिहीन कार्य वातावरण का सामना करना पड़ता है।

पिछले शोध से पता चलता है कि शारीरिक गतिविधि तनाव के खिलाफ एक महत्वपूर्ण बफर हो सकती है, जिससे संभावित रूप से कार्यालय कर्मचारियों की तुलना में पीई प्रशिक्षकों के बीच तनाव का स्तर कम हो सकता है। हालाँकि, अन्य कारक जैसे नौकरी से संतुष्टि, कार्य-जीवन संतुलन, प्रशासनिक दबाव और कार्यस्थल के भीतर पारस्परिक संबंध भी व्यावसायिक तनाव को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। तनाव दशकों से अनुसंधान के प्रमुख विषयों में से एक रहा है। लोगों पर इसका प्रभाव और तनाव से निपटने के प्रभावी साधन हाल के सभी प्रमुख अध्ययनों की प्रेरक शक्ति रहे हैं। हालाँकि, इस बात का विश्लेषण करने की भी आवश्यकता है कि विभिन्न संगठनों के कर्मचारियों के बीच अनुभव किया जाने वाला तनाव अलग-अलग है या नहीं। निम्नलिखित अध्ययन दो अलग-अलग समूहों के बीच तनाव के स्तर का विश्लेषण करने की दृष्टि से आयोजित किया गया था, जिनके पास सरसरी स्तर पर कार्यों का एक समान सेट प्रतीत होता है। शोधकर्ता का मानना है कि दोनों समूहों के तनाव के स्तर के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं हो सकता है।

साहित्य की समीक्षा

एबोस, प्र., एट.अल., (2021) ने संबंधित संतुष्टि, जुड़ाव कारकों, संतुष्टि और बर्नआउट उपप्रकारों के कार्य-संबंधित परिणामों पर कार्य सहयोगियों के साथ अवकाश-समय की शारीरिक गतिविधि (एलटीपीए) हस्तक्षेप के प्रभावों की जांच की। प्रयोगात्मक (द = 22) या नियंत्रण (द = 35) समूह के रूप में यादृच्छिक दो माध्यमिक विद्यालयों से 57 शिक्षकों (डंघम = 46.81^१ 7.90) ने अध्ययन में भाग लिया। एक शैक्षणिक वर्ष के दौरान प्रति सप्ताह दो दिन चंचल, शक्ति, एरोबिक और पीठ दर्द निवारण गतिविधियों पर आधारित बत्तीस सत्र आयोजित किए गए। प्रयोगात्मक समूह के शिक्षकों ने नियंत्रण समूह के शिक्षकों और अपने स्वयं के बेसलाइन स्कोर की तुलना में काम पर संतुष्टि, जोश, अवशोषण और संतुष्टि में महत्वपूर्ण सुधार

की सूचना दी। परिणाम इस बात पर प्रकाश डालते हैं कि कार्य सहयोगियों के साथ एलटीपीए के दो साप्ताहिक सत्र शिक्षकों के बीच कार्य-संबंधी सकारात्मक परिणाम ला सकते हैं।

अल्हदावी, के.ए. एट अल., (2021) का उद्देश्य विश्वविद्यालय के प्रोफेसर्सों के बीच सीओवीआईडी -19 के दौरान स्वास्थ्य-संबंधित जीवन की गुणवत्ता (एचआरक्यूओएल) और इसके संबंधित व्यावसायिक और स्वास्थ्य कारकों की जांच करना है। एक क्रॉस-सेक्शनल डिजाइन ने सभी प्रमुख विश्वविद्यालय के प्रोफेसर्सों को लक्षित किया जॉर्डन. अध्ययन स्व-प्रशासित सर्वेक्षण में जनसांख्यिकी और जीवन शैली डेटा, 12-आइटम शॉर्ट फॉर्म स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एसएफ -12), अवसाद चिंता तनाव स्केल (डीएसएस 21), दूरस्थ शिक्षण के प्रोफेसर का मूल्यांकन, गर्दन विकलांगता सूचकांक (एनडीआई), और अंतर्राष्ट्रीय शामिल थे। शारीरिक गतिविधि प्रश्नावली (आईपीएक्यू)। प्राथमिक परिणाम माप डेटा प्रदर्शित करने के लिए वर्णनात्मक विश्लेषण किए गए। भ्रूण से जुड़े कारकों को एकाधिक चर रैखिक प्रतिगमन विश्लेषण का उपयोग करके निर्धारित किया गया था। कुल 299 विश्वविद्यालय के प्रोफेसर्सों ने अध्ययन को सफलतापूर्वक पूरा किया। प्रतिभागियों का एसएफ-12 शारीरिक स्वास्थ्य घटक स्कोर 74.08 (18.5) और मानसिक स्वास्थ्य घटक के लिए 65.74 (21.4) था।

विल्म्स, पी., एट अल., (2021)। गतिहीन और गतिविधि व्यवहार पर नियमों के साथ सहसंबंध में गृह कार्यालय के प्रभाव का विश्लेषण करना था। नवंबर 2019 से जनवरी 2021 तक विभिन्न इलेक्ट्रॉनिक डेटाबेस पर खोज शब्द शारीरिक गतिविधि (पीए), सीओवीआईडी -19 और घर से काम का उपयोग करके एक खोज की गई थी। प्राथमिक परिणाम पीए और गतिहीन व्यवहार (एसबी) में परिवर्तन थे। माध्यमिक परिणामों में दर्द, मनोदशा और माता-पिता का तनाव शामिल था। पूर्वाग्रह के जोखिम का मूल्यांकन (एनएचएलबीआई) गुणवत्ता मूल्यांकन उपकरण का उपयोग करके किया गया था। समीक्षा के लिए, 21 लेख समावेशन मानदंडों (कुल $d = 1268$) को पूरा करते हैं। एसबी (16:) में उल्लेखनीय वृद्धि हुई और पीए (-17:), हल्के पीए (-26:) और मध्यम से जोरदार पीए (-20:) में कमी आई। दर्द और माता-पिता के तनाव में भी वृद्धि हुई और कल्याण में कमी आई। हमारे महत्वपूर्ण परिणामों के कारण, आंदोलन को बढ़ावा देने वाले कार्यक्रम बनाए जाने चाहिए। भविष्य के अध्ययनों से पता लगाया जाना चाहिए कि गृह कार्यालय में पीए की वृद्धि और एसबी की कमी कैसे हासिल की जा सकती है।

सुडजोनो, एस. (2021)। इसका उद्देश्य कार्य तनाव हस्तक्षेप के साथ शिक्षक के प्रदर्शन पर कार्य प्रेरणा और कार्य अनुशासन पर वर्क फ्रॉम होम (डब्ल्यूएफएच) नीति के निहितार्थ को निर्धारित करना है। जबकि इस अध्ययन में जिस दृष्टिकोण का उपयोग किया गया है, वह एक मात्रात्मक वर्णनात्मक दृष्टिकोण है। इस अध्ययन में डेटा के रूप में कुल 63 उत्तरदाताओं का उपयोग किया गया है, वे एसएमकेएन 9 बेकासी के कर्मचारी हैं। इस शोध का विश्लेषण करने के लिए स्ट्रक्चरल इक्वेशन मॉडल (ईएम) की वैकल्पिक विधि का उपयोग किया जाता है, यह आंशिक न्यूनतम वर्ग (सी) है। प्रत्येक चर की वैधता का उसकी विश्वसनीयता के साथ परीक्षण करना पहले चरण में किया जाता है। इसके अलावा, कार्य तनाव हस्तक्षेप के साथ शिक्षक के प्रदर्शन पर कार्य प्रेरणा और कार्य अनुशासन पर डब्ल्यूएफएच नीति के निहितार्थ का परीक्षण करना कुछ ऐसा है जो दूसरे चरण में किया जाता है। इस अध्ययन के परिणामों से कार्य प्रेरणा चर द्वारा प्रदर्शन पर सकारात्मक और महत्वपूर्ण प्रभाव दिखाया गया है, साथ ही कार्य अनुशासन भी प्रदर्शन पर सकारात्मक और महत्वपूर्ण प्रभाव दिखाता है।

अनुसंधान क्रियाविधि

इस अध्ययन में, शारीरिक शिक्षा (पीई) प्रशिक्षकों और कार्यालय कर्मचारियों के बीच नौकरी की मांगों, नौकरी नियंत्रण, नौकरी संतुष्टि, कार्य-जीवन संतुलन और तनाव के स्तर के बीच संबंधों की जांच करने के लिए एक मात्रात्मक, सहसंबंधी अनुसंधान डिजाइन का उपयोग किया गया था। 200 प्रतिभागियों का एक नमूना आकार, जिसमें 100 पीई प्रशिक्षक और 100 कार्यालय कर्मचारी शामिल थे, को स्कूलों और कॉर्पोरेट कार्यालयों से यादृच्छिक रूप से चुना गया था, ताकि उम्र, लिंग और अनुभव के वर्षों के संदर्भ में जनसांख्यिकीय मिलान सुनिश्चित किया जा सके। एक सर्वेक्षण प्रश्नावली के माध्यम से डेटा एकत्र किया गया था जिसमें नौकरी की मांग, नौकरी नियंत्रण, नौकरी की संतुष्टि, कार्य-जीवन संतुलन और तनाव के स्तर के विभिन्न पहलुओं को शामिल किया गया था, साथ ही गहन अंतर्दृष्टि प्राप्त करने के लिए प्रत्येक समूह के 20 प्रतिभागियों के एक उपसमूह के साथ आयोजित अर्ध-संरचित साक्षात्कार भी शामिल थे। विशिष्ट तनावों और मुकाबला तंत्रों में।

डेटा संग्रह पर, दोनों समूहों के लिए औसत स्कोर, मानक विचलन और चर की सीमाओं की जांच करने के लिए वर्णनात्मक आंकड़ों की गणना की गई थी। इसके बाद, नौकरी की मांगों, नौकरी पर नियंत्रण, नौकरी से संतुष्टि, कार्य-जीवन संतुलन और तनाव के स्तर के बीच संबंधों को निर्धारित करने के लिए पियर्सन सहसंबंध गुणांक की गणना की गई। परिणामों से नौकरी की मांग और तनाव के स्तर के बीच महत्वपूर्ण सकारात्मक सहसंबंध का पता चला, यह दर्शाता है कि उच्च नौकरी की मांग तनाव के स्तर में

वृद्धि के साथ जुड़ी हुई थी, जबकि नौकरी नियंत्रण और तनाव के स्तर के बीच महत्वपूर्ण नकारात्मक सहसंबंध पाए गए, यह सुझाव देते हुए कि अधिक नौकरी नियंत्रण कम तनाव के स्तर से जुड़ा था। इसके अलावा, नौकरी से संतुष्टि और कार्य-जीवन संतुलन दोनों का तनाव के स्तर के साथ नकारात्मक संबंध था, जो दर्शाता है कि उच्च स्तर की संतुष्टि और संतुलन कम तनाव के स्तर से जुड़े थे।

इसके अतिरिक्त, पीई प्रशिक्षकों और कार्यालय कर्मचारियों के बीच नौकरी की मांग, नौकरी नियंत्रण, नौकरी संतुष्टि, कार्य-जीवन संतुलन और तनाव के स्तर के औसत स्कोर की तुलना करने के लिए स्वतंत्र नमूना टी-परीक्षणों का उपयोग करके तुलनात्मक विश्लेषण आयोजित किए गए थे। निष्कर्षों ने दोनों समूहों के बीच तनाव के स्तर में महत्वपूर्ण अंतर प्रदर्शित किया, जिसमें कार्यालय के कर्मचारियों को पीई प्रशिक्षकों की तुलना में उच्च स्तर के तनाव का अनुभव हुआ। कुल मिलाकर, इस व्यापक कार्यप्रणाली ने इन व्यवसायों के भीतर विशिष्ट तनावों और मुकाबला करने के तंत्र में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान की, व्यावसायिक तनाव को कम करने और कर्मचारी कल्याण को बढ़ाने के लिए लक्षित हस्तक्षेपों के महत्व पर प्रकाश डाला।

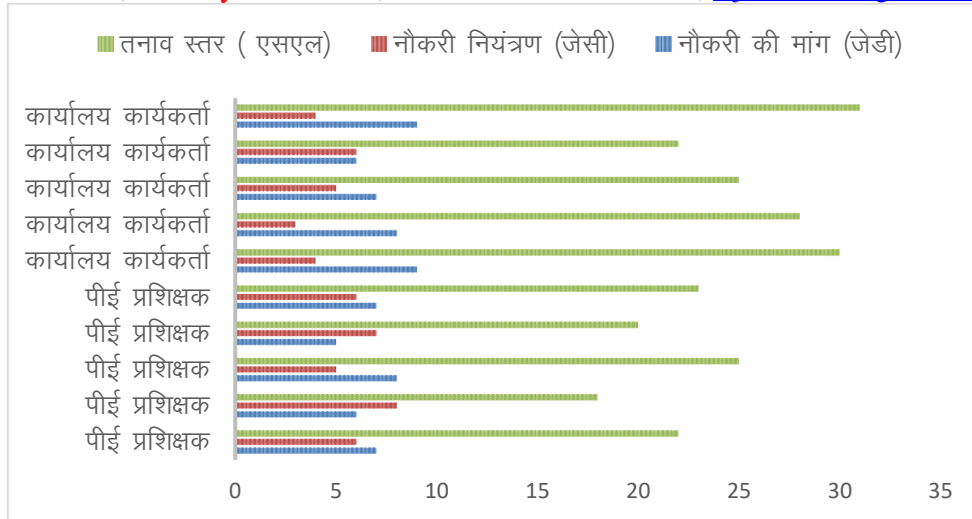
डेटा विश्लेषण

व्यावसायिक तनाव तुलना

प्रदान किए गए डेटासेट का विश्लेषण करने पर, शारीरिक शिक्षा (पीई) प्रशिक्षकों और कार्यालय कर्मचारियों दोनों के बीच नौकरी की मांग, नौकरी नियंत्रण और तनाव के स्तर के संबंध में कई उल्लेखनीय रुझान सामने आते हैं। पीई प्रशिक्षक नौकरी की मांगों के मध्यम स्तर की रिपोर्ट करते हैं, जिसमें 5 से 8 तक के स्कोर होते हैं, जो अपेक्षाकृत संतुलित कार्यभार का संकेत देते हैं। उनका अनुमानित कार्य नियंत्रण भी मध्यम है, औसत स्कोर 5 से 8 के बीच है, जो उनके कार्यों के प्रबंधन में स्वायत्तता की डिग्री का सुझाव देता है। इसके विपरीत, कार्यालय कर्मचारी 6 से 9 तक के स्कोर के साथ थोड़ी अधिक नौकरी की मांगों की रिपोर्ट करते हैं, जो पीई प्रशिक्षकों की तुलना में संभावित रूप से अधिक मांग वाले कार्यभार को दर्शाता है। हालाँकि, उनका अनुमानित कार्य नियंत्रण अपेक्षाकृत कम है, औसत स्कोर 3 से 5 के बीच है, जो उनके कार्य वातावरण में स्वायत्तता की कम भावना का संकेत देता है। तनाव के स्तर के संबंध में, पीई प्रशिक्षक आम तौर पर मध्यम तनाव के स्तर की रिपोर्ट करते हैं, जिसका स्कोर 18 से 25 के बीच होता है।

तालिका 1: व्यावसायिक तनाव तुलना: नौकरी की मांग, नौकरी पर नियंत्रण और तनाव का स्तर

समूह	नौकरी की मांग (जेडी)	नौकरी नियंत्रण (जेसी)	तनाव स्तर (एसएल)
पीई प्रशिक्षक	7	6	22
पीई प्रशिक्षक	6	8	18
पीई प्रशिक्षक	8	5	25
पीई प्रशिक्षक	5	7	20
पीई प्रशिक्षक	7	6	23
कार्यालय कार्यकर्ता	9	4	30
कार्यालय कार्यकर्ता	8	3	28
कार्यालय कार्यकर्ता	7	5	25
कार्यालय कार्यकर्ता	6	6	22
कार्यालय कार्यकर्ता	9	4	31

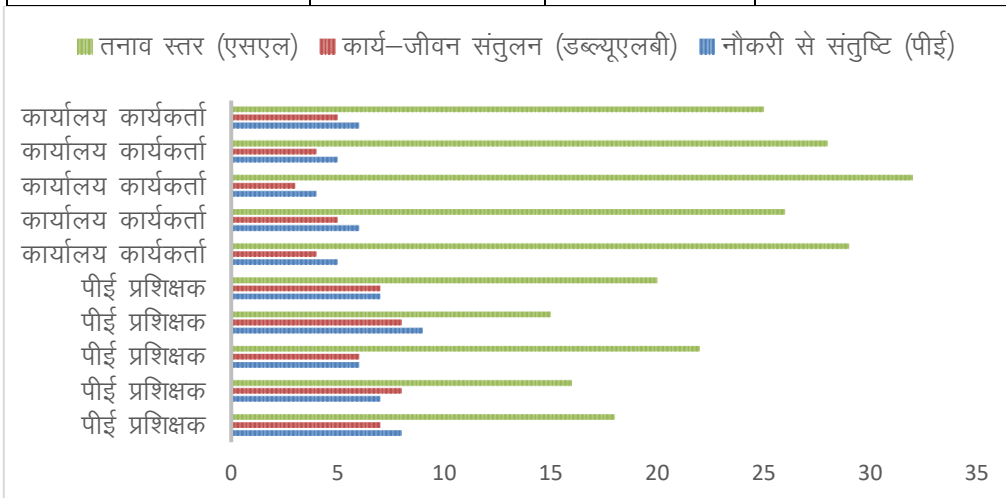


आकृति 1: व्यावसायिक तनाव तुलना: नौकरी की मांग, नौकरी पर नियंत्रण और तनाव का स्तर
दूसरी ओर, कार्यालय कर्मचारी थोड़ा अधिक तनाव स्तर की रिपोर्ट करते हैं, जिनका स्कोर 22 से 31 के बीच होता है। कुल मिलाकर, ये निष्कर्ष पीई प्रशिक्षकों और कार्यालय कर्मचारियों के बीच नौकरी की मांगों, नौकरी नियंत्रण और तनाव के स्तर में भिन्नता का सुझाव देते हैं, जो संभावित अंतर को उजागर करते हैं। उनके कार्य वातावरण और व्यावसायिक तनाव के अनुभव।

कर्मचारी कल्याण तुलना

तालिका 2: कर्मचारी कल्याण तुलना: नौकरी से संतुष्टि, कार्य-जीवन संतुलन और तनाव का स्तर

समूह	नौकरी से संतुष्टि (पीई)	कार्य-जीवन संतुलन (डब्ल्यूएलबी)	तनाव स्तर (एसएल)
पीई प्रशिक्षक	8	7	18
पीई प्रशिक्षक	7	8	16
पीई प्रशिक्षक	6	6	22
पीई प्रशिक्षक	9	8	15
पीई प्रशिक्षक	7	7	20
कार्यालय कार्यकर्ता	5	4	29
कार्यालय कार्यकर्ता	6	5	26
कार्यालय कार्यकर्ता	4	3	32
कार्यालय कार्यकर्ता	5	4	28
कार्यालय कार्यकर्ता	6	5	25



आकृति 2: कर्मचारी कल्याण तुलना: नौकरी से संतुष्टि, कार्य-जीवन संतुलन और तनाव का स्तर
प्रदान किया गया डेटासेट शारीरिक शिक्षा (पीई) प्रशिक्षकों और कार्यालय कर्मचारियों दोनों से नौकरी की संतुष्टि (जेएस), कार्य-जीवन संतुलन (डब्ल्यूएलबी), और तनाव स्तर (एसएल) के संबंध में प्रतिक्रियाएं

प्रस्तुत करता है। डेटा के विश्लेषण से दोनों समूहों के बीच अलग-अलग पैटर्न का पता चलता है। पीई प्रशिक्षकों के बीच, उच्च कार्य संतुष्टि की लगातार प्रवृत्ति देखी गई है, जिसमें 6 से 9 के बीच रिपोर्ट किए गए स्कोर हैं, जो उनके काम की आम तौर पर सकारात्मक धारणा को दर्शाते हैं। इसके अतिरिक्त, पीई प्रशिक्षक कार्य-जीवन संतुलन की एक मजबूत भावना भी व्यक्त करते हैं, जिसका औसत स्कोर 6 से 8 तक होता है, जिससे पता चलता है कि वे अपने पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन को अच्छी तरह से संरेखित मानते हैं। इसके अनुरूप, उनके तनाव का स्तर अपेक्षाकृत कम है, रिपोर्ट किए गए स्कोर 15 से 22 के बीच हैं, जो व्यावसायिक तनाव के न्यूनतम स्तर का संकेत देते हैं। इसके विपरीत, कार्यालय कर्मचारी नौकरी से संतुष्टि के निचले स्तर का प्रदर्शन करते हैं, जिसमें 4 से 6 तक के स्कोर बताए गए हैं, जो पीई प्रशिक्षकों की तुलना में उनके काम के माहौल की कम अनुकूल धारणा का सुझाव देते हैं। इसी तरह, उनके रिपोर्ट किए गए कार्य-जीवन संतुलन स्कोर भी कम हैं, 3 से 5 के बीच, जो काम और व्यक्तिगत जीवन की जिम्मेदारियों के बीच एक कथित असंतुलन को दर्शाता है। नतीजतन, कार्यालय कर्मचारी उच्च तनाव स्तर की रिपोर्ट करते हैं, जिसमें 25 से 32 तक के स्कोर होते हैं, जो पीई प्रशिक्षकों की तुलना में व्यावसायिक तनाव के ऊंचे स्तर का संकेत देते हैं। कुल मिलाकर, ये निष्कर्ष विभिन्न व्यावसायिक समूहों के अनुभवों और कर्मचारी कल्याण और संगठनात्मक उत्पादकता के संभावित प्रभावों को समझने में नौकरी की संतुष्टि, कार्य-जीवन संतुलन और तनाव के स्तर पर विचार करने के महत्व पर प्रकाश डालते हैं।

निष्कर्ष

इस अध्ययन में शारीरिक शिक्षा (पीई) प्रशिक्षकों और कार्यालय कर्मचारियों के बीच नौकरी की मांग, नौकरी नियंत्रण, नौकरी संतुष्टि, कार्य-जीवन संतुलन और तनाव के स्तर के बीच संबंधों का पता लगाने के लिए एक मात्रात्मक, सहसंबंधी अनुसंधान डिजाइन को नियोजित किया गया। सर्वेक्षण प्रश्नावली और अर्ध-संरचित साक्षात्कारों के माध्यम से डेटा संग्रह के माध्यम से, इन चरों के बीच महत्वपूर्ण सहसंबंध पाए गए, जिससे इन व्यवसायों के भीतर व्यावसायिक तनाव को प्रभावित करने वाले कारकों की अंतर्दृष्टि का पता चला। विशेष रूप से, उच्च नौकरी की मांगें बढ़े हुए तनाव के स्तर से जुड़ी थीं, जबकि अधिक नौकरी नियंत्रण, नौकरी की संतुष्टि और कार्य-जीवन संतुलन कम तनाव के स्तर से जुड़े थे। इसके अतिरिक्त, तुलनात्मक विश्लेषणों ने पीई प्रशिक्षकों और कार्यालय कर्मचारियों के बीच तनाव के स्तर में अंतर को उजागर किया, जिसमें बाद वाले तनाव के उच्च स्तर का अनुभव कर रहे थे। ये निष्कर्ष विशिष्ट तनावों को दूर करने और कार्यस्थल में कल्याण को बढ़ावा देने के लिए लक्षित हस्तक्षेपों को लागू करने के महत्व को रेखांकित करते हैं। पीई प्रशिक्षकों और कार्यालय कर्मचारियों के सामने आने वाली अनूठी चुनौतियों को समझकर, संगठन नौकरी की संतुष्टि बढ़ाने, कार्य-जीवन संतुलन में सुधार करने और अंततः व्यावसायिक तनाव को कम करने, स्वस्थ और अधिक उत्पादक कार्य वातावरण को बढ़ावा देने के लिए रणनीति विकसित कर सकते हैं।

संदर्भ

- एबोस, ए., सेविल-सेरानो, जे., जूलियन-क्लेमेंटे, जे.ए., जेनेरेलो, ई., और गार्सिया-गोंजालेज, एल. (2021)। खाली समय के दौरान समूह-आधारित शारीरिक गतिविधि हस्तक्षेप के माध्यम से शिक्षकों के कार्य-संबंधी परिणामों में सुधार करना। *द जर्नल ऑफ एक्सपेरिमेंटल एजुकेशन*, 89(2), 306-325।
- अल्महदावी, के.ए., ओबेदत, डी., कनान, एस.एफ., हाजेला, एन., बसोल, एम., अरेबियाट, ए., ... और अलराबाई, एच. (2021)। बटप-19 महामारी और दूरस्थ शिक्षण के दौरान विश्वविद्यालय के प्रोफेसरों की मानसिक और शारीरिक भलाई। *कार्य*, 69(4), 1153-1161।
- चाइक्लींग, एस., सुग्गरावेत्सिरी, पी., और स्टीवर्ट, जे. (2021)। विश्वविद्यालय कार्यालय के कर्मचारियों के बीच पीठ के निचले हिस्से में दर्द से जुड़ी घटनाएँ और जोखिम कारक। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ऑक्यूपेशनल सेप्टी एंड एर्गोनॉमिक्स*, 27(4), 1215-1221।
- चिनेदु, ओ.ओ., हेनरी, ए.टी., नेने, जे.जे., और ओक्वुडिली, जे.डी. (2020)। उच्च शिक्षा संस्थानों में कार्यालय कर्मियों के बीच काम से संबंधित मस्क्युलोस्केलेटल विकारों एक क्रॉस-अनुभागीय अध्ययन। *इथियोपियन जर्नल ऑफ हेल्थ साइंसेज*, 30(5)।
- हेस्टर, ओ. आर., ब्रिजेस, एस. ए., और रोलिंग्स, एल. एच. (2020)। श्रम-अत्यधिक काम किया गया और कम सराहना की गई शुरु विशेष शिक्षा शिक्षक तनाव और क्षरण का वर्णन करते हैं। *शिक्षक विकास*, 24(3), 348-365।
- जून, डी., जॉनस्टन, वी., मैकफेल, एस.एम., और ओश्लेरी, एस. (2021)। दो संस्कृतियों में कार्यालय कर्मियों में गैर-विशिष्ट गर्दन दर्द के विकास के लिए जोखिम कारकों और अंतःक्रियाओं का एक अनुदैर्घ्य मूल्यांकन। *मानवीय कारक*, 63(4), 663-683।

- कायाबिनार, ई., कायाबिनार, बी., ओनाल, बी., जेंगिन, एच. वाई., और कोसे, एन. (2021)। कोविड-19 महामारी के दौरान ऑनलाइन शिक्षा दे रहे शिक्षकों की मस्क्युलोस्केलेटल समस्याएं और मनोसामाजिक स्थिति और मस्क्युलोस्केलेटल समस्याओं के लिए निवारक टेलीपुनर्वास। कार्य, 68(1), 33-43।
- कोटिनी-शाह, पी., मैन, बी., पोबी, आर., हिर्शफील्ड, एल.ई., रिस्मान, बी.जे., बुहिम्स्ची, आई.ए., और वेनरिच, एच.एम. (2021)। कोविड-19 महामारी के दौरान अकादमिक संकाय के बीच कार्य-जीवन संतुलन और उत्पादकतारू एक गुप्त वर्ग विश्लेषण। महिला स्वास्थ्य जर्नल, 31(3), 321-330।
- रान्डेल, के., फोर्ड, टी.जी., क्वोन, के.ए., सिसन, एस.एस., बाइस, एम.आर., डिकेल, डी., और त्सोत्सोरोस, जे. (2021)। शारीरिक गतिविधि, शारीरिक कल्याण और मनोवैज्ञानिक कल्याण: प्रारंभिक बचपन के शिक्षकों के बीच ब्रूक-19 महामारी के दौरान जीवन संतुष्टि के साथ संबंध। पर्यावरण अनुसंधान और सार्वजनिक स्वास्थ्य के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, 18(18), 9430।
- राइड, जी.सी., एटकिंसन, पी., स्टीड, एम., गोरेली, टी., और इवांस, जे.एम. (2020)। डेस्क-आधारित कर्मचारियों के लिए भुगतान किए गए कार्य समय में शारीरिक गतिविधिरू नियोक्ताओं और कर्मचारियों के दृष्टिकोण का गुणात्मक अध्ययन। बीएमसी पब्लिक हेल्थ, 20, 1-10।
- शिलिंग, आर., हेरमैन, सी., लुडिगा, एस., कोलेज, एफ., ब्रांड, एस., पुहसे, यू., और गेरबर, एम. (2020)। क्या कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस पुलिस अधिकारियों में तनाव की प्रतिक्रियाशीलता और तनाव से उबरने में मदद करती है? एक वास्तविक जीवन का अध्ययन। फ्रंटियर्स इन साइकाइट्री, 11, 510523।
- सुडजोनो, एस. (2021)। काम का तनाव शिक्षक के प्रदर्शन पर प्रेरणा और अनुशासन में मध्यस्थता करता हैरू घर से काम करने की नीति का प्रमाण। जर्नल ऑफ एजुकेशनल एंड सोशल रिसर्च, 12(3), 80-89।
- विदर, एल., विइतवारा, बी., बोमन, ई., और हेडन, एम. (2021)। शैक्षणिक कर्मचारियों के बीच साइकोफिजियोलॉजिकल प्रतिक्रियाशीलता, मुद्राएं और गतिविधियांरू टेलीवर्किंग दिनों और कार्यालय दिनों के बीच तुलना। पर्यावरण अनुसंधान और सार्वजनिक स्वास्थ्य के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, 18(18), 9537।
- विल्म्स, पी., श्रोडर, जे., रीर, आर., और शेइट, एल. (2021)। ब्रूक-19 महामारी के दौरान शारीरिक गतिविधि और गतिहीन व्यवहार पर फ्लोम ऑफिसरू कार्य का प्रभावरू एक व्यवस्थित समीक्षा। पर्यावरण अनुसंधान और सार्वजनिक स्वास्थ्य के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, 19(19), 12344।
- योशिमोटो, टी., फूजी, टी., ओका, एच., कसाहारा, एस., कावामाता, के., और मत्सुदैरा, के. (2021)। COVID-19 महामारी के दौरान दर्द से पीड़ित जापानी श्रमिकों के बीच दर्द की स्थिति और शारीरिक गतिविधि, मनोवैज्ञानिक तनाव और टेलीवर्क के साथ इसका संबंध। पर्यावरण अनुसंधान और सार्वजनिक स्वास्थ्य के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, 18(11), 5595।