

## छात्रों में तनाव की पहचान में शिक्षकों के सकारात्मक गुणों की साहित्य समीक्षा

चन्द्र शेखर यादव<sup>1</sup> एवं डॉ. शुभ राम<sup>2</sup>

<sup>1</sup>शोधकर्ता, श्री जे.जे.टी. विश्वविद्यालय, चुड़ेला, झुन्झुनू, राजस्थान

<sup>1</sup>सहायक प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, श्री जे.जे.टी. विश्वविद्यालय, चुड़ेला, झुन्झुनू, राजस्थान

Received: 25 November 2025 Accepted & Reviewed: 28 November 2025, Published: 30 November 2025

### Abstract

वर्तमान शिक्षा प्रणाली में छात्रों में तनाव एक गंभीर चिंता का विषय है, मुख्य रूप से उच्च शिक्षा संस्थानों में, जो उनके सीखने, प्रेरणा और समग्र कल्याण को प्रभावित करता है। शिक्षक, जो छात्रों के दैनिक व्यवहारों के प्राथमिक पर्यवेक्षक होते हैं व प्रारम्भिक अवस्था में तनाव की पहचान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। छात्र और शिक्षक दोनों ही एक दूसरे के पूरक हैं और एक दूसरे पर दोनों का अस्तित्व टिका हुआ है। इस शोध पत्र का मुख्य उद्देश्य यह है कि शिक्षकों के सकारात्मक गुण जैसे – भावनात्मक बुद्धिमत्ता, सहानुभूति, जीवटता और प्रभावी संप्रेषण छात्रों में तनाव को पहचानने की क्षमता को कैसे बढ़ाते हैं तथा उनके द्वारा बताये गये सुझावों के तरीकों को कैसे प्रभावकारी बनाया जाय। मनोविज्ञान और शैक्षिक अनुसंधान पर आधारित यह शोध पत्र शिक्षक के गुणों और तनाव पहचान के बीच संबंधों के तंत्रों को उजागर करता है तथा शिक्षक प्रशिक्षण के लिए सुझाव और रणनीतियाँ प्रस्तुत करता है।

**मुख्य शब्द**— संवेदनशीलता, पर्यवेक्षण कौशल, सकारात्मक संचार, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, सहयोगात्मक शिक्षण, व्यक्तिगत ध्यान, विश्वास—निर्माण क्षमता, समस्या—समाधान दृष्टिकोण

### Introduction

शैक्षणिक संस्थाओं में बढ़ती प्रतिस्पर्धा और उच्च प्रदर्शन की अपेक्षाएँ छात्रों पर गहरा अकादमिक दबाव उत्पन्न करती हैं। निरन्तर परीक्षा, असाइमेन्ट और ग्रेड की चिंता छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। कभी—कभी माता—पिता और शिक्षकों को अपेक्षाएँ भी इस दबाव को बढ़ा देती हैं। जिससे छात्र तनाव, चिंता और आत्म—संदेह का अनुभव करते हैं। शैक्षणिक संस्थाओं को चाहिए कि वे न केवल अंको पर, बल्कि विद्यार्थियों के समग्र विकास पर ध्यान दें। अनुकूल वातावरण, परामर्श सेवाएं एवं सहानुभूतिपूर्ण शिक्षण दृष्टिकोण छात्रों के अकादमिक दबाव को कम कर सकते हैं और उनके मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बना सकते हैं। शिक्षा के क्षेत्र में छात्रों के बढ़ते तनाव को देखकर शैक्षणिक संस्थान अब यह स्वीकार कर रहे हैं, कि शैक्षणिक सफलता भावनात्मक स्वास्थ्य की गहराई से जुड़ी है। छात्रों में तनाव प्रायः संज्ञात्मक (cognitive) बोझ, व्यावहारिक वापसी या भावनात्मक अस्थिरता के रूप में प्रकट होता है (Pascoe et al. 2020)। शिक्षक, जो प्रतिदिन छात्रों से संवाद करते हैं, ऐसे संकेतों को पहचानने की सर्वाधिक उपयुक्त स्थिति में होते हैं। जिसकी वजह से छात्रों का सर्वांगीण विकास नहीं हो पाता है। हालांकि, तनाव की पहचान मुख्य रूप से शिक्षकों के व्यक्तिगत और व्यावहारिक गुणों पर निर्भर करती है। सहानुभूति, भावनात्मक संतुलन और खुलेपन जैसे गुणों से युक्त शिक्षक एक सुरक्षित वातावरण बनाते हैं, जहाँ छात्र अपनी भावनाएँ स्वतन्त्र रूप से व्यक्त कर सकते हैं (Jennings & Greenberg, 2019)। अतः इन सकारात्मक गुणों को समझना और विकसित करना छात्र तनाव की प्रारम्भिक पहचान में अत्यन्त सहायक सिद्ध हो सकता है।

## शिक्षकों के सकारात्मक गुण और उनका महत्त्व—

“सकारात्मक गुण” से तात्पर्य ऐसे स्थायी मनोवैज्ञानिक लक्षणों से है जो सामाजिक व्यवहार, भावनात्मक संतुलन और प्रभावी सम्प्रेषण को प्रोत्साहित करते हैं (Brackett et al., 2019)। मुख्यतः छः गुण विशेष रूप से महत्त्वपूर्ण हैं :

1. **भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence)** : इमोशनल इंटेलिजेंस (भावनात्मक बुद्धिमत्ता) वह क्षमता है जिससे व्यक्ति अपने और दूसरे के भावनाओं को समझकर उचित प्रतिक्रिया दे सकता है। छात्रों में तनाव की पहचान के लिए यह गुण शिक्षकों के लिए अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। ऐसे शिक्षक स्वयं शांत और संतुलित रहते हैं, जिससे वे छात्रों के साथ सहानुभूतिपूर्ण संवाद स्थापित कर पाते हैं। इमोशनल इंटेलिजेंस शिक्षक को न केवल छात्रों के तनाव को पहचानने में मदद करती है, बल्कि उन्हें सही मार्गदर्शन और भावनात्मक सहयोग प्रदान करने की क्षमता भी देती है। उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले शिक्षक छात्रों की आवाज से चेहरे के भाव या सहभागिता के स्तर में बदलाव जैसे सूक्ष्म संकेतों को पहचान सकते हैं (Merida-Lopez & Extremera, 2017)।

2. **सहानुभूति (Sympathy)**: सहानुभूति वह क्षमता है जिससे शिक्षक छात्रों की भावनाओं और दृष्टिकोण को समझ पाते हैं। यह गुण छात्रों में तनाव की पहचान करने में अत्यन्त महत्त्वपूर्ण होता है कि छात्र मानसिक या भावनात्मक रूप से दबाव में हैं या नहीं। सहानुभूतिपूर्ण शिक्षकों का माहौल छात्रों को अपनी समस्याएँ खुलकर साझा करने के लिए सहज बनाता है। इसलिए सहानुभूति तनाव की पहचान और समय पर हस्तक्षेप के लिए एक महत्त्वपूर्ण गुण है। सहानुभूतिपूर्ण शिक्षक छात्रों के दृष्टिकोण और संघर्षों के प्रति संवेदनशील होते हैं तो यह विश्वास का वातावरण बनाता है, जिससे छात्र अपने भावनात्मक संकटों को साझा करने में सहज महसूस करते हैं (Beltman et al., 2018)।

3. **जीवटता (Resilience)** : जीवटता वह क्षमता है जिससे शिक्षक तनावपूर्ण परिस्थितियों में धैर्य, स्थिरता और सकारात्मक सोच बनाये रखते हैं। यह गुण छात्रों में तनाव की पहचान करने में अत्यन्त महत्त्वपूर्ण होता है। जीवट शिक्षक छात्रों के व्यवहार, बोल-चाल, शैक्षणिक प्रदर्शन या भावनात्मक संकेतों में होने वाले बदलाव को समझकर यह अंदाजा लगा सकते हैं कि छात्र मानसिक या भावनात्मक दबाव में है अथवा नहीं। शिक्षक की जीवटता छात्रों को तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी शांत और सहायक बने रहने की क्षमता देती है, जिससे छात्र अपनी समस्याएँ साझा करने में सुरक्षित महसूस करते हैं। इसलिए शिक्षक की जीवटता समय पर तनाव की पहचान और सही मार्गदर्शन के लिए छात्रों के हित के दृष्टिगत महत्त्वपूर्ण गुण है। यह गुण शिक्षकों को तनावपूर्ण स्थितियों में धैर्य और आशावाद बनाए रखने में मदद करता है (Gu & Day., 2013)।

4. **स्व-प्रभावकारिता (Self-efficacy)**: स्व-प्रभावकारिता वह विश्वास है जो शिक्षक में यह भावना उत्पन्न करता है कि वह छात्रों की समस्याओं को समझने और उन्हें उचित मार्गदर्शन देने में सक्षम है। यह गुण छात्रों में तनाव की पहचान करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आत्मविश्वासी शिक्षक छात्रों के दैनिक व्यवहार, बोल-चाल, हाव-भाव, और शैक्षणिक प्रदर्शन में बदलाव को जल्दी पहचान सकते हैं, और उनके तनाव का सटीक अनुमान लगा सकते हैं। इसके साथ ही, स्व-प्रभावकारिता शिक्षक को सक्रिय और प्रभावी तरीके से हस्तक्षेप करने में सक्षम बनाती है। जिससे छात्र अपनी समस्याएँ खुलकर साझा कर पाते हैं।

इसलिए स्व-प्रभावकारिता तनाव की पहचान और समय पर सहायता प्रदान करने के लिए आवश्यक गुण है। शिक्षकों का यह विश्वास है कि वे छात्रों की भावनात्मक समस्याओं के निवारण में सहायक हो सकते हैं (Klassen & Tze, 2014)। ये समस्त गुण मिलकर शिक्षकों को मौखिक और सांकेतिक दोनों प्रकार से तनाव की शीघ्र पहचान करने में सक्षम बनाते हैं।

5. **अवलोकन कौशल (Observation skills)** : अवलोकन कौशल और सजगता, जाग्रत शिक्षक कक्षा में होने वाले सूक्ष्म व्यवहार परिवर्तनों को देख सकते हैं, जो तनाव के संकेत हो सकते हैं। यह उन्हें समस्या को बढ़ने से पहले ही पहचानने और उसका समाधान करने की अनुमति देता है।

6. **धैर्य (Patience)** : धैर्यवान शिक्षक तनाव की स्थिति को शांत और समझदारी से संभाल सकते हैं। वे छात्रों को प्रेरित करने के लिए अनुकूलन उपयुक्त तरीके अपना सकते हैं, जिससे छात्रों का आत्मविश्वास बढ़ता है और वे तनाव को बेहतर ढंग से समायोजित कर पाते हैं।

**शिक्षक गुणों और तनाव पहचान के बीच संबंध के तंत्र** : शिक्षक के सकारात्मक गुण तनाव को कई तंत्रों के माध्यम से प्रभावित करते हैं –

- **अवलोकन की संवेदनशीलता (Observational Sensitivity)** : अवलोकन की संवेदनशीलता वह क्षमता है जिससे शिक्षक छात्रों के सूक्ष्म व्यावहारिक और भावनात्मक संकेतों को पहचान पाते हैं। यह क्षमता शिक्षक को प्रारम्भिक अवस्था में तनाव के संकेत समझने और समय पर उचित हस्तक्षेप करने में सक्षम बनाती है। इसलिए अवलोकन की संवेदनशीलता (Observational sensitivity) छात्रों के मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य की निगरानी के लिए एक महत्वपूर्ण गुण है। सहानुभूतिपूर्ण और भावनात्मक रूप से प्रबुद्ध शिक्षक छात्रों के व्यवहार में परिवर्तन जैसे—उदासी, चिड़चिड़ापन, थकान, ध्यान की कमी या कक्षा सहभागिता में गिरावट को जल्दी पहचान लेते हैं (Jennings & Greenberg, 2019)।

**विश्वसनीय डेटा** : यह संवेदनशीलता विश्वसनीय और विश्लेषण योग्य डेटा एकत्र करने में सहायक है, जो शोधकर्ता को पूरी तरह से स्थिति को समझने और विश्वसनीय निष्कर्ष निकालने में सक्षम बनाता है। नवीन विचारों का जनन यह विश्लेषण प्रायः उन नई अन्तर्दृष्टि और विचारों को उत्पन्न करने में सहयोग करता है जिनके बारे में पहले नहीं सोचा गया था। प्रशिक्षित कौशल अवलोकन की संवेदनशीलता एक प्रशिक्षित नृवंशविज्ञानी अथवा शोधकर्ता के लिए एक आवश्यक कौशल है, जो सिर्फ देखने के बजाय अनुभव और विश्लेषण का उपयोग करता है। विभिन्न अनुप्रयोग यह संवेदनशीलता न केवल मानव व्यवहार के अवलोकन में महत्वपूर्ण है, बल्कि यह विज्ञान और वित्तीय मॉडलिंग में भी प्रासंगिक है।

संवेदनशील विश्लेषण यह एक सांख्यिकीय तरीका है जो निर्धारित करता है कि किसी मॉडल के आउटपुट व इनपुट चर में बदलाव से कैसे प्रभावित होते हैं। उदाहरण के लिए, यह जानना है कि मूल्य में बदलाव से किसी उत्पाद के राजस्व पर क्या प्रभाव पड़ेगा। सहानुभूतिपूर्ण और भावनात्मक रूप से प्रबुद्ध शिक्षक छात्रों के व्यवहार में परिवर्तन जैसे उदासी, चिड़चिड़ापन या थकान—को जल्दी पहचान लेते हैं (Jennings & Greenberg, 2019)।

**विश्वासपूर्ण संबंध (Relational Trust)** : विश्वासपूर्ण संबंध वह क्षमता है जिसके माध्यम से शिक्षक और छात्र के बीच एक विश्वसनीय और सुरक्षित वातावरण निर्मित होता है। जब शिक्षक और छात्र के बीच विश्वास स्थापित होता है तो छात्र अपने भावनात्मक और मानसिक दबाव को साझा करने में अधिक सुरक्षित और

सहज महसूस करते हैं। जिससे समय पर हस्तक्षेप और सहायता संभव हो पाती है। ऐसे शिक्षक जो खुले और सहानुभूतिपूर्ण होते हैं कक्षा में भावनात्मक सुरक्षा का माहौल बनाते हैं जहां छात्र अपनी समस्यायें व्यक्त कर सकें। ऐसे शिक्षक जो खुले विचार और सहानुभूतिपूर्ण होते हैं, कक्षा में भावनात्मक सुरक्षा का वातावरण बनाते हैं जहाँ छात्र अपनी समस्याएँ सहजता से व्यक्त कर सकते हैं (Roorda et al., 2017)।

**कक्षा का वातावरण (Classroom Climate):** कक्षा का वातावरण छात्रों के मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव डालता है। सकारात्मक और सुरक्षित कक्षा का माहौल छात्रों को खुलकर संवाद करने, अपनी समस्याएँ साझा करने तथा अपने अनुभव व्यक्त करने के लिए प्रेरित करता है। इस प्रकार से शिक्षक द्वारा बनाये गये सकारात्मक कक्षा वातावरण से छात्रों में तनाव की पहचान और उनका समाधान आसान हो जाता है। शांत और निष्पक्ष शिक्षक ऐसा माहौल बनाते हैं जो चिंता को कम करता है और संवाद को प्रोत्साहित करता है (Spilt et al., 2011)।

**प्रतिबिम्बित अभ्यास (Reflective Practice) :** प्रतिबिम्बित अभ्यास वह प्रक्रिया है जिसमें शिक्षक अपने शिक्षण व्यवहार और विद्यार्थियों के प्रति अपनी प्रतिक्रियाओं का नियमित रूप से विश्लेषण करते रहते हैं। आत्मचिंतनशील शिक्षक यह मूल्यांकन करते हैं कि उनके संवाद निर्णय और प्रतिक्रिया छात्रों के भावनात्मक और व्यावहारिक संकेतों को किस प्रकार प्रभावित कर रहे हैं। इस अभ्यास से शिक्षक की संवेदनशीलता बढ़ती है और वे छात्रों में तनाव, चिंता या भावनात्मक संतुलन के सूच्य संकेतों को जल्दी पहचानने में सक्षम हो जाते हैं। परिणामस्वरूप, प्रतिबिम्बित अभ्यास शिक्षक को समय पर सहायक हस्तक्षेप करने और छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाये रखने में मदद करता है। आत्मचिंतनशील शिक्षक अपने व्यवहार और विद्यार्थियों के प्रति, प्रतिक्रिया का विश्लेषण करते हैं। जिससे भावनात्मक संकेतों के प्रति उनकी संवेदनशीलता बढ़ती (Collie et al., 2012)। इस प्रकार शिक्षक गुण, कक्षा के वातावरण को प्रभावित करते हैं, और वही वातावरण तनाव पूर्ण संकेतों की पहचान को आसान बनाता है।

**अनुसंधान से प्राप्त साक्ष्य (Evidence from Research) :** इस क्षेत्र में किये गये विभिन्न शोध यह सिद्ध करते हैं कि शिक्षकों के व्यक्तित्व और भावनात्मक गुण छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव डालते हैं। (Wettstein et al.2021) के अध्ययन में पाया गया कि भावनात्मक रूप से स्थिर और आत्म-प्रभावकारिता वाले शिक्षकों की कक्षाओं में कम अव्यवस्था और बेहतर संबंध देखे गए, Hoferichter और Raufelder(2022), ने भी पाया कि शिक्षक का भावनात्मक सहयोग छात्रों के तनाव और थकान को उल्लेखनीय रूप से घटाता है। इसी प्रकार, शिक्षकों की भावनात्मक कुशाग्रता छात्रों की चिन्ता को प्रबंधित करने और कक्षा के तनाव को कम करने में सहायक होती है (Merida-Lopez & Extremera, 2017)।

इन निष्कर्षों से स्पष्ट है कि तनाव पहचान केवल एक तकनीकी कौशल नहीं, बल्कि शिक्षकों की भावनात्मक और पारस्परिक क्षमताओं का परिणाम है।

**शिक्षक प्रशिक्षण और व्यावहारिक सुझाव :** शिक्षक प्रशिक्षण में सामाजिक व भावनात्मक क्षमताओं को शामिल करना अत्यन्त आवश्यक है। जिसके प्रमुख सुझाव निम्नलिखित हैं—

**1-भावनात्मक बुद्धिमत्ता प्रशिक्षण :** शिक्षकों के लिए आत्म जागरूकता, भावनात्मक और सहानुभूति पर आधारित मॉड्यूल तैयार किए जाने चाहिए (Brackett et al., 2019)।

**2-परावर्तन और मार्गदर्शन (Reflective Montorship) :** शिक्षकों के लिए ऐसे मंच बनाए जाएँ, जहाँ वे अपनी भावनात्मक चुनौतियों पर विचार विमर्श कर सकें और सहयोग प्राप्त करें ।

**3-समर्थनकारी विद्यालय संस्कृति :** विद्यालय प्रशासन को भावनात्मक वातावरण व शैक्षणिक उपलब्धियों को अधिक महत्त्व देना चाहिए ।

**4- निरन्तर व्यावसायिक विकास :** माइंडफुलनेस, तनाव मनोविज्ञान और संवाद कौशल पर कार्यशालाएँ शिक्षकों की अवलोकन शक्ति और संवेदनशीलता को बढ़ा सकती हैं। ये प्रयास न केवल छात्रों के तनाव की पहचान को सशक्त बनाते हैं बल्कि शिक्षकों के स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ बनाने में मदद करते हैं (Collie et al.,2012)।

**चुनौतियाँ और भविष्य की दिशा –** छात्रों में तनाव की पहचान और प्रबंधन में शिक्षक की भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण है। शिक्षकों के सकारात्मक गुण जैसे—भावनात्मक बुद्धिमत्ता, सहानुभूति, जीवटता और स्व-प्रभावकारिता—छात्रों के व्यवहार और भावनात्मक संकेतों को समझने और समय पर हस्तक्षेप करने में सहायक होते हैं। शिक्षक की अवलोकन की संवेदनशीलता, विश्वासपूर्ण संबंध, कक्षा का सकारात्मक वातावरण और प्रतिबिंबित अभ्यास छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखने में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। स्कूलों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता प्रशिक्षण, परावर्तन और मार्गदर्शन, समर्थनकारी संस्कृति और निरंतर व्यावसायिक विकास से शिक्षक इन गुणों को मजबूत कर सकते हैं। इस प्रकार शिक्षक केवल शैक्षणिक मार्गदर्शक ही नहीं बल्कि छात्रों के भावनात्मक कल्याण के संवाहक भी हैं। हालाँकि शिक्षकों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है, फिर भी अनेक व्यावहारिक चुनौतियाँ मौजूद हैं जैसे – वृहद कक्षा आकार, प्रशासनिक कार्यभार और मानसिक स्वास्थ्य प्रशिक्षण की कमी (Pascoe et al., 2020)। कुछ शिक्षक तनाव के संकेतों को अनुशासनहीनता या उदासीनता के रूप में भी देख सकते हैं। भविष्य के शोध में सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील मॉडल विकसित किए जाने चाहिए, विशेष रूप से भारतीय संदर्भ में सामाजिक सामंजस्य और आदर भावनाओं की अभिव्यक्ति को प्रभावित करते हैं ।

**निष्कर्ष (Conclusion)–** इस शोध से स्पष्ट होता है कि छात्रों में तनाव की पहचान और प्रबंधन में शिक्षक की भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण है। शिक्षक के सकारात्मक गुण जैसे – भावनात्मक बुद्धिमत्ता, सहानुभूति, जीवटता और स्व-प्रभावकारिता, छात्रों के व्यवहार और भावनात्मक संकेतों को समझने और समय पर हस्तक्षेप करने में निर्णायक भूमिका निभाते हैं। अवलोकन की संवेदनशीलता, विश्वासपूर्ण सम्बन्ध, सकारात्मक कक्षावातावरण और प्रतिबिंबित अभ्यास जैसी क्षमताएँ छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखने में सहायक होती हैं। संगठित प्रशिक्षण, परामर्श, समर्थनकारी विद्यालय संस्कृति और निरन्तर व्यावसायिक विकास के माध्यम से शिक्षक इन गुणों को और मजबूत कर सकते हैं। इस प्रकार शिक्षक केवल शैक्षणिक मार्गदर्शक ही नहीं बल्कि छात्रों के भावनात्मक कल्याण के संवाहक भी बनते हैं। भविष्य के शोध में सांस्कृतिक संवेदनशीलता को ध्यान में रखते हुए ऐसे मॉडल विकसित किये जाने चाहिए जो विभिन्न सामाजिक सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्यों में छात्रों के तनाव की पहचान और प्रबंधन को और प्रभावी बना सके।

**सन्दर्भ (Refernces): -**

- Beltman, S., Mansfield, C. F., & Price, A. (2018). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience. *Educational Research Review*, 24(1), 55–75.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2019). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 13(1), e12441.
- Collie, R. J., Shapka, J. D., & Perry, N. E. (2012). School climate and social–emotional learning: Predicting teacher stress, satisfaction, and teaching efficacy. *Journal of Educational Psychology*, 104(4), 1189–1204.
- Gu,Q., & Day, C. (2013). Challenges to teacher resilience: Conditions count. *British Educational Research Journal*, 39(1), 22–44.
- Hoferichter, F., &Raufelder, D. (2022). How teacher and classmate support relate to students' stress and academic achievement. *Frontiers in Psychology*, 13, 992497.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2019). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Klassen, R. M., &Tze, V. M. (2014). Teachers' self-efficacy, personality, and teaching effectiveness: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 12(1), 59–76.
- Mérida-López, S., &Extremera, N. (2017). Emotional intelligence and teacher burnout: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 85(1), 121–130.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.
- Roorda, D. L., Jak, S., Zee, M., Oort, F. J., & Koomen, H. M. (2017). Affective teacher–student relationships and students' engagement and achievement: A meta-analytic update and test of the mediating role of engagement. *School psychology review*, 46(3), 239-261.
- Spilt, J. L., Koomen, H. M., & Thijs, J. T. (2011). Teacher wellbeing: The importance of teacher–student relationships. *Educational psychology review*, 23(4), 457-477.
- Wettstein, A., Ramseier, E., & Scherzinger, M. (2021). Teachers' self-efficacy, emotional stability, and classroom relationships. *BMC Psychology*, 9(1), 103.