

कार्यक्षेत्र में तनाव प्रबंधन का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

डॉ. आराधना श्रीवास्तव*

* सहायक प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष (गृह विज्ञान) शासकीय कमला नेहरू महिला महाविद्यालय, दमोह (म.प्र.) भारत

शोध सारांश – तनाव प्रबंधन कार्यक्रम कर्मचारियों को तनाव की प्रकृति और स्रोतों, स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभावों और तनाव को कम करने के लिए व्यक्तिगत कौशल के बारे में सिखाते हैं-उदाहरण के लिए, समय प्रबंधन या विश्राम अभ्यास। कार्यस्थल का तनाव आज की तेज रफतार जीवनशैली में एक आम समस्या बन गया है। यदि इसका सही प्रबंधन न किया जाए तो यह न केवल मानसिक बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य को भी गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है। तनाव प्रबंधन की उचित रणनीतियाँ अपनाने से व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य और उत्पादकता में सुधार होता है। इस शोध पत्र का उद्देश्य शारीरिक एवं मानसिक तनाव प्रबंधन की प्रभावी रणनीतियों का विश्लेषण करना है।

प्रस्तावना – 'स्वास्थ्य मानव जीवन की शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक व मानसिक निरोगता व सामान्यता की स्थिति है।'

प्रत्येक व्यक्ति को अपना जीवन स्वस्थ एवं सामान्य बनाये रखने के लिये शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का निरन्तर सहारा लेना पड़ता है। शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य से ही व्यक्ति समय-समय पर उत्पन्न होने वाली समस्याओं, अन्तर्द्वन्द्वों तथा परेशानियों से बचकर निकल सकता है। अपने जीवन को सुखमय, शान्तिमय तथा समायोजित बनाने के लिये हम शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य की अवहेलना नहीं कर सकते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार – 'स्वास्थ्य सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक व सामाजिक निरोग्यता की अवस्था है तथा मात्र बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति को स्वास्थ्य नहीं माना जा सकता।'

तनाव मनोवैज्ञानिक, जैविक एवं पर्यावरणीय कारणों से उत्पन्न होता है जो दीर्घकालिक रूप से हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, अवसाद एवं चिन्ता जैसी बीमारियों का कारण बन सकता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 2019 में कार्यशील आयु वर्ग के लगभग 15 वयस्क किसी न किसी मानसिक विकार से ग्रस्त थे। इसके परिणामस्वरूप, हर वर्ष अवसाद और चिन्ता के कारण वैश्विक स्तर पर अनुमानित 12 अरब कार्य दिवसों का नुकसान होता है, जिससे उत्पादकता में लगभग 1 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर की हानि होती है।

ब्रटेन में 2023-24 के दौरान कार्य संबंधित बीमारियों के कारण प्रति व्यक्ति औसतन 17.7 कार्य दिवसों का नुकसान हुआ। विशेष रूप से तनाव, अवसाद या चिन्ता के मामलों में यह औसत 21.1 दिन प्रति व्यक्ति था।

इन आँकड़ों से स्पष्ट होता है कि कार्यस्थल पर तनाव प्रबंधन न केवल कर्मचारियों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है बल्कि यह संगठन की उत्पादकता और आर्थिक स्थिरता के लिए भी आवश्यक है। कार्यस्थल पर तनाव प्रबंधन के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव होते हैं। उचित तनाव प्रबंधन तकनीकों को अपनाने से कर्मचारियों के स्वास्थ्य में सुधार होता है, जबकि तनाव के उच्च स्तर से विभिन्न स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

कार्य तनाव – छोटी मात्रा में तनाव आपको समयसीमा को पूरा करने और काम पर लक्ष्य हासिल करने के लिए प्रेरित कर सकता है। हालांकि, जब काम से संबंधित तनाव पुराना हो जाता है, तो यह चिन्ता और अवसाद जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं और हृदय रोग और उच्चचाप जैसी शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है।

कार्य क्षेत्र में तनाव-प्रबंधन – स्वस्थ व्यक्ति अपने व्यवसाय से सदैव सन्तुष्ट नहीं रहता है। यदि देखा जाये तो प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में उसके व्यवसाय का विशेष महत्व होता है। व्यवसाय के प्रति व्यक्ति का दृष्टिकोण विशेष महत्व रखता है। जो व्यक्ति अपने व्यवसाय से सन्तुष्ट नहीं है वह किसी दशा में अपने आपको स्वस्थ नहीं रख सकता। वास्तव में व्यवसाय से सन्तुष्ट होने के लिये एक विशेष प्रकार का रख अपना पड़ता है। जिस व्यक्ति को अपना व्यवसाय आनंदमय प्रतीत होता है, वह व्यक्ति अपने व्यवसाय से संतुष्ट होता है। यदि किसी व्यक्ति के लिये उसका व्यवसाय केवल धन उपार्जन का साधन मात्र है तो वह व्यक्ति वास्तव में अपने व्यवसाय से संतुष्ट नहीं माना जायेगा। इस प्रकार का व्यवसाय कुछ समय बाद बोझ प्रतीत होने लगता है। अपने व्यवसाय से असन्तुष्ट व्यक्ति तनाव से ग्रसित हो जाता है।

तनाव का शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव – वर्तमान समय में शायद ही ऐसा कोई व्यक्ति होगा जो इस तनाव से मुक्त हो। तनाव अपने आप में अच्छा है न बुरा। यह सिर्फ जीवन की सच्चाई है, अनुसंधान बताता है कि तनाव की चिरकालिक अधिकता रोग पूर्व की स्थिति है प्रकृति ने प्रत्येक व्यक्ति को एक जीवन शक्ति दी है। जो सदा बीमारी रोकने और हमें स्वस्थ रहने में लगी हुई है। यह जीवन शक्ति कार्य करना बंद कर देती है जैसे ही तनाव साधारण सीमाओं से अधिक हो जाता है अतः तनाव की अधिकता तुरन्त रक्तचाप और हृदय गति की अधिकता, रक्तप्रभाव में वसा युक्त अम्लों और शर्कराओं के घामिल होने, माँसपेशियों के तनाव, पाचन प्रक्रिया में उपद्रव आदि उत्पन्न कर देती है।

1. हाइपोथैलेमस से एडोनेलिन व कार्टिसोल का अधिक स्रावण रक्त	1. पुतलियों का फैलना।
--	-----------------------

में होना।	
2. माँसपेशियों में अधिक रक्त पहुँचना।	2. फेफड़ों में श्वसन दरका बना।
3. एड्रिनल ग्रन्थि द्वारा अधिक एड्रिनलिन हार्मोन का स्राव।	3. अत्यधिक पसीना ग्रन्थियों द्वारा स्राविक होना हृदय दर का बढ़ना।

शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

हृदय स्वास्थ्य – लंबे समय तक तनाव रहने से रक्तचाप बढ़ सकता है और हृदय रोग का खतरा बढ़ सकता है।

प्रतिरक्षा प्रणाली – दीर्घकालिक तनाव प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकता है जिससे संक्रमण और बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव का प्रभाव– मानसिक अस्वस्थता व्यक्ति की वह मानसिक स्थिति या दशा है जिसमें उसका व्यवहार एवं कार्य असामान्य हो जाते हैं। मानसिक रूप से अस्वस्थ व्यक्ति का जीवन अव्यवस्थित तथा असन्तुलित हो जाता है ऐसा व्यक्ति किसी भी क्षेत्र में समायोजन नहीं कर पाता। मानसिक रूप से अस्वस्थ व्यक्ति जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में असफल रहता है परन्तु समय सामान्य रूप से वह अपनी असफलताओं का जिम्मेदार अपने आप को नहीं स्वीकार करता, ऐसा व्यक्ति अपनी समस्त असफलताओं का दोष अन्य लोगों के सिर मढ़ता है तथा परिस्थितियों को प्रतिकूल कहकर स्वयं को दोष मुक्त करने का प्रयास करता है। मानसिक रूप से अस्वस्थ व्यक्ति अपने मुख्य व्यवसाय को न तो अधिक महत्व देता है और न ही उसमें रुचि ही लेता है।

कार्यभार प्रबंधन– अत्यधिक कार्यभार मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। प्रबंधनीय कार्यभार वाले कर्मचारी, काम से अभिभूत कर्मचारियों की तुलना में 27 बेहतर मानसिक स्वास्थ्य की रिपोर्ट करते हैं।

कार्यस्थल संस्कृति– सकारात्मक कार्यस्थल संस्कृति मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है। प्रबंधकों और सहकर्मियों के साथ अच्छे संबंध रखने वाले कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य स्तर 33 अधिक होते हैं।

कार्यक्षेत्र पर तनाव – हम अनेक कारणों से तनाव का अनुभव कर सकते हैं।

1. यदि अनुपस्थिति की दर अत्यधिक हो।
2. अपने सहकर्मी आपकी अंतर्क्रिया अथवा अंतर्व्यक्तिक सम्बन्ध ठीक न हो।
3. संस्थान में सुरक्षा की कमी हो।
4. गुणवत्ता नियंत्रण उचित न हो।
5. कार्य, उलझन, कार्य से असन्तुष्टि, पदोन्नति के अवसर का न होना।
6. संप्रेषण के उचित तरीकों का विकसित न होना।

लक्षणों की पहचान– एकतनाव ग्रसित व्यक्ति अनेक लक्षणों से ग्रसित हो सकता है।

शारीरिक लक्षण	सांवेगिक लक्षण
1. अनिद्रा अति सांवेगिक अथवा	
2. निरन्तर थकान महसूस करना	आक्रमकता अव्यवस्थित रहन-
3. सिर दर्द	सहन अवधान केंद्रण में कमी
4. त्वचा रोग	
5. पाचन सम्बन्धी बीमारियाँ	अवसाद पश्चाताप,
6. अल्सर	असफलता के मनोभावों
7. भूख न लगना	की उपस्थिति आत्मविश्वास
8. अत्यधिक खाना में कमी।	
9. शरीर में दर्द	

व्यवहारिक लक्षण:

1. सिगरेट अथवा शराब का अत्यधिक सेवन।
2. चाय कॉफी के सेवन में वृद्धि।
3. तम्बाकू का सेवन इत्यादि।

कार्यस्थल पर तनाव के कारण – काम से संबंधित तनाव कई स्रोतों से उत्पन्न हो सकता है और तनाव कारक व्यक्तिगत कर्मचारियों, टीम की गतिशीलता, कंपनी की संस्कृति और समग्र उत्पादकता को प्रभावित कर सकते हैं। दीर्घकालिक तनाव और विशाक्त तनाव नकारात्मक कार्य वातावरण, उच्च टर्नओवर दरों, काम के दौरान उपस्थित न होने और कंपनी के लिए कम दक्षता का कारण बन सकते हैं।

1. चुनौती या संलग्नता का अभाव– यदि आपको लगता है कि आपके कौशल और प्रतिभा का कम उपयोग किया जा रहा है, तो आप ऊब, असंलग्नता और संतुष्टि की कमी से जूझ सकते हैं।

2. अस्पष्ट प्रदर्शन अपेक्षाएँ–जब आपको यह स्पष्ट नहीं होता कि आपसे क्या अपेक्षित है, तो इससे भ्रम, चिंता और तनाव हो सकता है। आपसे जो अपेक्षित है और आप जो करने में सक्षम महसूस करते हैं, उसके बीच भी बेमेल हो सकता है।

3. नियंत्रण की कमी–कार्य प्रक्रियाओं या परिणामों पर कम या कोई नियंत्रण न होने से तनाव का स्तर बढ़ सकता है।

4. कम वेतन–ऐसा वेतन जो कार्यभार, अपेक्षित कौशल स्तर या उद्योग मानकों को प्रतिबिंबित नहीं करता, वित्तीय तनाव का कारण बन सकता है, जो कार्यसंबंधी तनाव को और बढ़ा देता है।

5. अत्यधिक कार्यभार–लंबे समय तक काम करना, अवास्तविक समय सीमाएँ और लगातार पीछे रहने की भावना आपको परेशान कर सकती है, जिससे थकान, उत्पादकता में कमी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

6. विकास के सीमित अवसर– विकास के कम अवसर आपको अटका हुआ और कम मूल्यवान महसूस करा सकते हैं, जिससे निराशा और अलगाव पैदा हो सकता है।

7. अनिश्चितता–अपनी नौकरी में क्या अपेक्षा की जाये, जैसे कि नौकरी की सुरक्षा या भविष्य की संभावनाएं, यह न जानना तनावपूर्ण हो सकता है।

8. संघर्ष–कार्य वातावरण में सहकर्मियों या पर्यवेक्षकों के साथ पारस्परिक संघर्ष बहुत अधिक भावनात्मक स्थान ले सकता है।

9. समर्थन की कमी–समर्थन की कमी से आप अलग-अलग और परेशान महसूस कर सकते हैं, जिससे तनाव का प्रबंधन करना मुश्किल हो जाता है।

10. कार्य जीवन असंतुलन–अपने निजी जीवन के साथ व्यावसायिक जिम्मेदारियों को संतुलित करना कठिन हो सकता है।

तनाव से निपटने की रणनीतियाँ– व्यक्ति के लिये उत्तम शारीरिक विकास तथा स्वास्थ्य संबंधी उपायों एवं नियमों का पालन करना आवश्यक है उसी प्रकार मानसिक विकास तथा स्वास्थ्य की रक्षा तथा संवृद्धि के लिये उपायों का ज्ञान व पालन करना अति आवश्यक है।

1. समस्या केन्द्रित समायोजी उपाय– इस तरह के उपायों में व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थिति या समस्या का मूल्यांकन करता है।

● **नियंत्रण उपाय**– जब व्यक्ति तनावपूर्ण घटना पर नियंत्रण कायम करने में सफल होता है तो तनाव की गंभीरता स्वतः कम हो जाती है।

● **पूर्वकथन उपाय**– इसके लिये समाधान के अनेकों विकल्प पहले से

खोज कर रखे जाते हैं।

2. संवेग केन्द्रित उपाय- इस तरह के उपाय में व्यक्ति समस्या से उत्पन्न सांवेगिक अनुक्रिया पर ध्यान केन्द्रित करता है।

● **व्यवहारात्मक उपाय-**व्यक्ति खास तरह के व्यवहार करके अपना तनाव दूर करने का प्रयास करता है।

● **संज्ञानात्मक उपाय-**इसमें तनावपूर्ण परिस्थिति का पुनर्मूल्यांकन किया जाता है।

निष्कर्ष- तनाव के कारण शरीर में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों से अवगत है। अल्पकालिक और दीर्घकालिक तनाव के आधार पर शरीर में ऐसे परिवर्तनों को मापना आसान है, जैसे कि हृदय गति, चयापचय परिवर्तन, श्वसन पद्धति, त्वचा की समस्याएँ आदि। तनाव से कोर्टिसोल का स्तर बढ़ जाता है, जिसके कारण रोग और बीमारी की अधिक घटनाएँ होती हैं। इसमें हृदय रोग, संज्ञान संबंधी हानि, टाइप 2 मधुमेह आदि शामिल हैं। कई अध्ययनों ने कार्यस्थल पर तनाव को अस्थमा, पेट के अल्सर, शराब और तंबाकू के दुरुपयोग और अनिद्रा से भी जोड़ा है।

न केवल शारीरिक परिणाम बल्कि मनोवैज्ञानिक परिणाम भी है जो दीर्घकालिक तनाव के कारण समान रूप से समस्या है। अवसाद और चिन्ता सामान्य मनोवैज्ञानिक विकार हैं, जो इस सदी की पीढ़ी में विकसित हो रहे हैं। अवसाद एक ऐसी स्थिति है जब व्यक्ति उदासी और निराशा की अनुभूति करता है। चिन्ता किसी भी अज्ञात चीज के बारे में आशंका या घबराहट की सामान्य स्थिति है। ये दोनों समस्याएँ लंबे समय तक तनाव के कारण मस्तिष्क रसायन विज्ञान में परिवर्तन के कारण होती हैं। चिन्तन भी एक अन्य मनोवैज्ञानिक समस्या है, जो तनाव के कारण होती है। यह पिछली घटनाओं के बारे में सोचना बंद करने और उनके बारे में निरंतर सोचने की असमर्थता है। अतीत के बारे में निरंतर सोचने से भविष्य की मनोदशा प्रभावित हो सकती है। अफवाह तनाव के स्तर में और वृद्धि करती है। यहाँ तक कि निराशा और उत्तेजना भी कार्यस्थल तनाव के सामान्य मनोवैज्ञानिक परिणाम हैं। लंबे समय तक थकावट और कार्यक्षेत्र में रूचि में कमी से बर्नआउट होता है, जिसके परिणामस्वरूप एक व्यक्ति जिस काम में संलग्न है वह ऊर्जा के निम्न स्तर या नौकरी में असंतोष की भावनाओं के कारण नौकरी की मांगों का सामना करने में सक्षम नहीं होता है।

कार्यस्थल में तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना न केवल मानसिक स्वास्थ्य बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी आवश्यक है। सही तकनीकों और आदतों को अपनाकर हम न केवल कार्यक्षमता बढ़ा सकते हैं बल्कि एक स्वस्थ और संतुलित जीवन भी जी सकते हैं। कार्यस्थल पर तनाव को सही ढंग से प्रबंधित करना न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि कार्यक्षमता और जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार लाता है। तनाव को नियंत्रित करने के लिए जागरूकता, स्वस्थ जीवनशैली और मानसिक संतुलन बनाए रखना आवश्यक है।

कार्यक्षेत्र में तनाव प्रबंधन के सुझाव:

1. **समय प्रबंधन-**कार्यों को प्राथमिकता दें, यथार्थवादी समय सीमाएं

निर्धारित करें और बड़ी परियोजनाओं को छोटे, प्रबंधनीय कार्यों में विभाजित करें। अपने कार्यभार को व्यवस्थित करने में मदद के लिए कैलेंडर का और सूचियों का उपयोग करें।

2. **विश्राम तकनीकें-**तनावपूर्ण स्थितियों में मन को शांत करने के लिए गहरी सांस लेने, प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम और निर्देशित कल्पना जैसी तकनीकों का अभ्यास करें।

3. **शारीरिक गतिविधि-**व्यायाम आपके मूड को बेहतर बना सकता है, नींद में सुधार कर सकता है और चिन्ता, अवसाद के लक्षणों को कम कर सकता है। तनाव को दूर करने और सेहत को बेहतर बनाने के लिए पैदल चलना, दौड़ना, योग या टीम स्पोर्ट्स आजमाएं।

4. **सामाजिक समर्थन-**तनावपूर्ण समय में भावनात्मक समर्थन और व्यावहारिक मदद के लिए मित्रों, परिवार और सहकर्मियों का एक सहायक नेटवर्क बनाएं और उसे बनाए रखें।

5. **सकारात्मक सोच-**अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने से आपको तनाव से अधिक प्रभावी ढंग से निपटने में मदद मिल सकती है। कृतज्ञता का अभ्यास करें, नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों में बदलें और समस्याओं के बजाय समाधानों पर ध्यान केन्द्रित करें।

6. **स्पष्ट संचार प्रदान करें-**नियमित प्रतिक्रिया और स्पष्ट अपेक्षाएं अनिश्चितता को कम कर सकती हैं और आत्मविश्वास का निर्माण कर सकती हैं।

7. **प्रतिस्पर्धी वेतन प्रदान करें-**उचित वेतन वित्तीय तनाव को कम कर सकता है और मनोबल में सुधार कर सकता है।

8. **कार्यभार की संतुलित करें-**कार्य को पर्याप्त रूप से वितरित करने और उच्च मांगों को प्रबंधित करने के लिए संसाधन उपलब्ध कराने से बर्नआउट को रोका जा सकता है।

9. **विकास के अवसर सृजित करना-**उन्नति के लिए स्पष्ट मार्ग विकसित करना तथा प्रशिक्षण और विकास के विकल्प प्रदान करना कर्मचारियों को प्रेरित और संलग्न कर सकता है, जिससे नौकरी से संतुष्टि में वृद्धि होगी।

10. **सहायक वातावरण का निर्माण करें-**टीमवर्क को प्रोत्साहित करना, सहायता प्रणालियां प्रदान करना तथा सकारात्मक संस्कृति को बढ़ावा देना, कर्मचारियों को मूल्यवान और समर्थित महसूस करने में मदद कर सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. महेश भर्गव 'शिक्षा मनोविज्ञान' पेज नं. 231-239
2. श्री जागरन, 'तनाव दूर करने के लिए सोच बदले' 12 जुलाई 2022
3. श्री अरुण कुमार सिंह, उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, बंगलो रोड, जावाहर नगर, दिल्ली।
4. श्री आर. डी. सिंह, स्वास्थ्य मनोविज्ञान, जगदम्बा पब्लिशिंग कम्पनी, दरियागंज, नई दिल्ली।
5. डॉ. मयूरनाथ रेड्डी, मानसिक रोगों की चिकित्सा, 06 फरवरी 2023
