

AMOGHVARTA

ISSN : 2583-3189



व्यावसायिक तनाव: एक व्यापक समीक्षा

ORIGINAL ARTICLE



Authors

डॉ. के.सी. भगत
शोध निर्देशक

सनत कुमार वर्मा
शोधार्थी
मनोविज्ञान विभाग
भारती विश्वविद्यालय
दुर्ग, छत्तीसगढ़, भारत

शोध सार

व्यावसायिक तनाव विभिन्न स्रोतों से उत्पन्न होता है, जिसमें उच्च नौकरी की मांग, कम नौकरी नियंत्रण और सामाजिक समर्थन की कमी शामिल है। नौकरी की मांग-नियंत्रण-समर्थन मॉडल और प्रयास-इनाम असंतुलन मॉडल इन तनावों को समझने के लिए व्यापक रूप से उपयोग किए जाने वाले ढांचे हैं। व्यावसायिक तनाव कर्मचारियों और नियोक्ताओं दोनों के लिए एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय है, जो मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य, नौकरी से संतुष्टि और संगठनात्मक दक्षता को प्रभावित करता है। प्रस्तुत शोधपत्र व्यावसायिक तनाव पर शीर्ष 50 वार्षिक और आजीवन उद्धृत लेखों की समीक्षा करता है, उन्हें एटियोलॉजी, भविष्यवाणियों, प्रबंधन, सिद्धांतों और कार्यप्रणाली के आधार पर वर्गीकृत करता है। समीक्षा अन्य कारकों के पूर्वानुमान या परिणाम के रूप में तनाव की व्यापकता पर प्रकाश डालती है और कार्यस्थल में प्रभावी तनाव प्रबंधन रणनीतियों की आवश्यकता को रेखांकित करती है।

मुख्य शब्द

व्यावसायिक तनाव, नौकरी, नौकरी पर नियंत्रण, सामाजिक समर्थन, तनाव प्रबंधन, मानसिक स्वास्थ्य.

प्रस्तावना

व्यावसायिक तनाव व्यक्ति के प्रत्यक्ष योग्यता से अधिक कार्य की मांग करना है। व्यावसायिक तनाव वह प्रतिक्रिया है जो लोगों को हो सकती है जब काम की मांगों और दबावों के साथ प्रस्तुत किया जाता है जो उनके ज्ञान और क्षमताओं से मेल नहीं खाते हैं और जो सामना करने की उनकी क्षमता को चुनौती देते हैं। तनाव कार्य परिस्थितियों की एक विस्तृत श्रृंखला में होता है लेकिन अक्सर बदतर हो जाता है, जब कर्मचारियों को लगता है कि उन्हें पर्यवेक्षकों और सहकर्मियों से बहुत कम समर्थन मिलता है साथ ही साथ कार्य प्रक्रियाओं पर थोड़ा नियंत्रण भी होता है। दबाव या चुनौती और तनाव, और कुछ के बीच अक्सर भ्रम होता है। समकालीन कार्य वातावरण की मांगों के कारण कार्यस्थल पर दबाव अपरिहार्य है। उपलब्ध संसाधनों और व्यक्तिगत विशेषताओं के आधार पर किसी व्यक्ति द्वारा स्वीकार्य दबाव कर्मचारियों को सतर्क, प्रेरित, काम करने और सीखने में सक्षम बना सकता है। हालाँकि, जब वह दबाव अत्यधिक या अन्यथा असहनीय हो जाता है, तो यह तनाव की ओर ले जाता है। तनाव कर्मचारियों के स्वास्थ्य और व्यवसाय के प्रदर्शन को नुकसान पहुंचा सकता है।

व्यावसायिक तनाव, जिसे हानिकारक शारीरिक और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के रूप में परिभाषित किया गया

है। जो तब होता है, जब नौकरी की आवश्यकताएं कार्यकर्ता की क्षमताओं, संसाधनों या जरूरतों से मेल नहीं खाती हैं। आधुनिक कार्यस्थलों में यह एक व्यापक मुद्दा है। यह कई प्रकार के प्रतिकूल परिणामों से जुड़ा है, जिनमें मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं, हृदय संबंधी रोग और नौकरी से संतुष्टि में कमी शामिल हैं। इस पेपर का उद्देश्य व्यावसायिक तनाव पर सबसे प्रभावशाली शोध की व्यापक समीक्षा प्रदान करना, इसके कारणों, प्रभावों और प्रबंधन रणनीतियों की जांच करना है।

अध्ययन का महत्व

व्यावसायिक तनाव पर अध्ययन कर मानव जीवन को सुखमय व शांतिमय बनाने के उपाय प्राप्त किया जा सकता है, शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य भी हासिल किया जा सकता है। समय-समय पर सामाजिक, गृह व कार्यस्थल के वातावरण में परिवर्तन के कारण व्यावसायिक तनाव में वृद्धि हो जाता है। उन कारणों की समीक्षा के साथ समाधान हेतु अध्ययन अत्यंत आवश्यक है।

उद्देश्य

इस अध्ययन का प्राथमिक उद्देश्य निम्नांकित है:

1. व्यावसायिक तनाव पर सबसे प्रभावशाली शोध की व्यापक समीक्षा करते हुए इसके कारणों, प्रभावों और प्रबंधन रणनीतियों की जांच करना।
2. आज के वातावरण के अनुरूप व्यावसायिक तनाव का निदान प्राप्त करना है।

साहित्य की समीक्षा

विभिन्न आर्टिकल्स व साहित्य के सम्बन्ध में समीक्षा निम्नानुसार है:

1. **नौरोजी और अन्य (2017):** नौरोजी और अन्य ने जो अध्ययन किए गए हैं, वह व्यावसायिक तनाव और संबंधित चर के बीच है। व्यावसायिक तनाव के क्षेत्र में अनुसंधान पर सबसे अधिक प्रभाव सम्बंधित चर के द्वारा होता है। अन्य परिणाम चर पर तनाव, विशेष रूप से कोरोनारी, दिल की बीमारी है साथ ही जो व्यावसायिक तनाव की जांच करते हैं, अन्य कारकों के परिणाम का भी क्षेत्र पर अपेक्षाकृत अधिक प्रभाव पड़ता प्रतीत होता है। शीर्ष उद्धृत अध्ययन जो किसी विशिष्ट पर ध्यान केंद्रित करते हैं सामान्य रूप से व्यवसाय में शिक्षण, नर्सिंग और स्वास्थ्य उद्योग शामिल हैं। इसके विपरीत, कुछ शीर्ष उद्धृत अध्ययनों की जांच की गई – व्यावसायिक तनाव एटियलजि, हस्तक्षेप या प्रबंधन कार्यक्रम, सिद्धांत, मॉडल, ढांचे, या पद्धतियाँ क्योंकि शीर्ष उद्धृत अध्ययनों ने भविष्यवक्ताओं और परिणामों की जांच की लेखकों का सुझाव है, कि व्यावसायिक तनाव से जुड़े कारक व्यावसायिक तनाव के साथ अभी भी पहचान की जा रही है। यद्यपि अधिकांश प्रकाशित अध्ययनों ने तनाव और अन्य चर, के बीच संबंधों की जांच की है। इस अध्ययन से पता चला कि व्यावसायिक तनाव पर अन्य अनुसंधान अध्ययन सीमित हैं। यह समझना कि व्यावसायिक तनाव पर अनुसंधान सबसे प्रभावशाली क्षेत्र हैं, और इसलिए वे क्षेत्र जो शोधकर्ता का ध्यान आकर्षित करते हैं और सहायता प्रदान करते हैं। यह क्षेत्र भविष्य के अनुसंधान को निर्देशित कर सकता है।
2. **क्विक और अन्य (2016):** क्विक और अन्य ने अपने समीक्षा में बताया की व्यावसायिक तनाव एक अपरिहार्य, कभी-कभी आवश्यक भी, कार्य वातावरण का तत्व है लेकिन इसका न तो संगठनात्मक शिथिलता में अनुवाद करना है और न ही चिकित्सीय, मनोवैज्ञानिक या व्यवहारिक तनाव में। व्यावसायिकता से जुड़े स्वास्थ्य जोखिमों से संबंधित साक्ष्यों की संक्षेप में तनाव समीक्षा की फिर निवारक तनाव प्रबंधन के अनुप्रयोग पर ध्यान केंद्रित किया गया, जो जड़ों से विकसित हुआ है जो निवारक दवा और सार्वजनिक स्वास्थ्य, तनाव को बढ़ाने और संकट को टालने के लिए है। इस बात पर जोर दिया गया है कि व्यावसायिक तनाव का प्रबंधन में संगठनात्मक सुरक्षा और कार्य वातावरण की रोकथाम सबसे पहले आती है लेकिन व्यक्तिगत मतभेदों के कारण इसे पूरक बनाया जाना चाहिए इसलिए, हम सकारात्मक मनोविज्ञान को व्यापक बनाने के लिए तनाव

की रोकथाम से कल्याण को बढ़ाने की ओर बढ़ते हैं। टीपीएसएम फ्रेमवर्क संगठनात्मक सुरक्षा, रोकथाम और व्यक्तिगत भलाई को संबोधित करना कार्य वातावरण के समग्र सार्वजनिक स्वास्थ्य को बढ़ाता है। इसके अलावा, सकारात्मक मनोविज्ञान कौशल व्यावसायिक तनाव का घर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

3. **लूकन और अन्य (2022):** लूकन और अन्य ने अपने समीक्षा में पाया की सबसे आम तौर पर मापा जाने वाला कार्य वातावरण जोखिम कारक कार्य की तीव्रता था जबकि तनाव को अक्सर एक भावनात्मक प्रतिक्रिया के रूप में देखा जाता था। इन दोनों आयामों के माप भी अक्सर एक-दूसरे के साथ सहसंबद्ध थे और उनके अधिकांश सहसंबंध गुणांक सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण थे, जिससे काम की तीव्रता दिन-प्रतिदिन के कार्यस्थल तनाव के लिए एक प्रमुख जोखिम कारक बन गई।

यह समीक्षा डेटा संग्रह और डेटा विश्लेषण में पद्धतिगत दृष्टिकोण में विविधता का खुलासा करती है। स्व-कथित तनाव जोखिमों और परिणामों को शारीरिक उपायों के साथ संयोजित करने वाले अधिक अध्ययनों की आवश्यकता है।

4. **शेन और अन्य (2021):** शेन और अन्य ने बताया कि व्यावसायिक तनाव, मुकाबला करने की रणनीतियों, मानसिक स्वास्थ्य, उत्तरी आयरलैंड में उच्च शिक्षा में शिक्षाविदों की भावनात्मक भलाई, आदि की वर्तमान समझ में योगदान दिया है, कि कोविड-19 के दौरान शिक्षाविदों ने मध्यम तनाव का अनुभव किया। शिक्षाविदों के बीच प्रकोप और व्याकुलता व्यवहार मुकाबला तंत्र का सबसे आम रूप थे। व्यावसायिक तनाव से निपटना, मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण के संदर्भ में, शिक्षाविद आगे थे। मानसिक स्वास्थ्य की मध्यम स्थिति और खराब भावनात्मक कल्याण का व्यावसायिक तनाव पर काफी प्रभाव पड़ता है। विश्वविद्यालय शिक्षाविदों का मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण, सकारात्मक पुनर्चना और स्वीकार्यता का मुकाबला शैलियों ने शिक्षाविदों के बीच भावनात्मक कल्याण को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित किया। निष्कर्ष यह है कि व्यावसायिक तनाव विश्वसनीय विकसित करने में मदद कर सकते हैं। विश्वविद्यालय द्वारा शिक्षाविदों के लिए स्वास्थ्य और कल्याणकारी नीति जारी करने के कारण काम की उत्पादकता में वृद्धि हुआ है।

5. **जॉनसन और अन्य (2005)** जॉनसन और अन्य ने अपने निष्कर्ष में बताया कि व्यावसायिक तनाव, शारीरिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक कल्याण और नौकरी से संतुष्टि जुड़े हुए हैं। यह अपेक्षित था और इस क्षेत्र में मौजूदा अनुसंधान का समर्थन करता है (डेवे, 1991) इसलिए, यह आश्चर्य की बात नहीं है कि कई व्यवसाय जो उच्च रिपोर्ट कर रहे हैं कि काम से संबंधित तनाव, तनाव का स्तर भी कार्य संतुष्टि के निम्न स्तर की सूचना दे रहा है। यह पेपर नौकरी के संबंध में व्यवसायों के रैंक क्रम के बारे में जानकारी प्रदान करता है। संतुष्टि और नकारात्मक तनाव परिणामों का अनुभव, और इस तरह अनुमति देता है "उच्च" और "निम्न" तनाव वाले व्यवसायों की पहचान। हालाँकि कुछ सुझाव हैं। निष्कर्षों को समझाने के लिए, किसी के लिए प्रासंगिक तनावों का पूर्ण विश्लेषण किया गया विशेष व्यवसाय का प्रयास नहीं किया जाता है। उच्च जोखिम वाले व्यवसायों पर पिछले शोध जारी हैं, कुल मिलाकर उन व्यवसायों का समर्थन किया गया जिन्हें पहले उच्च तनाव की रिपोर्ट करने वाले के रूप में वर्णित किया गया था। स्तर भी यहाँ उच्च तनाव स्तर का संकेत दे रहे हैं।

6. **विस्पुते और अन्य (2023):** जॉनसन और अन्य ने अपने निष्कर्ष में बताया कि वर्तमान परिदृश्य में कार्य-जीवन संतुलन को पहले से कहीं अधिक महत्व मिल गया है। कोविड-19 महामारी जैसे कठिन समय में, जब दुनिया पहले से ही बहुत कुछ झेल रही है और मानसिक शांति और स्वास्थ्य एक महत्वपूर्ण प्राथमिकता बन गई है। इस शोध पत्र का उद्देश्य घर से काम करने वाले और कार्यालय से काम करने वाले कर्मचारियों के बीच व्यावसायिक तनाव और कार्य-जीवन संतुलन के बीच संबंधों की पहचान करना है। टी-परीक्षण से पता चलता है कि कार्यालय से काम करने वाले कर्मचारियों में उच्च स्तर का व्यावसायिक तनाव देखा गया है। सहसंबंध परिणाम संपर्कधसंबंध और व्यावसायिक तनाव के साथ-साथ कार्य/उपलब्धि और व्यावसायिक तनाव के बीच महत्वपूर्ण संबंध को दर्शाते हैं। प्रतिगमन परिणामों ने संकेत दिया कि व्यावसायिक तनाव कर्मचारियों के बीच कार्य-जीवन संतुलन को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है।

कार्यप्रणाली

व्यावसायिक तनाव पर अनुसंधान विभिन्न पद्धतियों को नियोजित करता है, जिसमें स्व-कथित प्रश्नावली, शारीरिक तनाव का पता लगाना और पारिस्थितिक क्षणिक मूल्यांकन (ईएमए) शामिल हैं। ये विधियाँ तनाव के स्तर पर कार्य वातावरण के जोखिम कारकों के वास्तविक समय के प्रभाव को समझने में मदद करती हैं।

समीक्षा से परिणाम

- व्यावसायिक तनाव पर सबसे अधिक प्रभाव समबन्धित चर के द्वारा होता है। अन्य कारणों का परिणाम का भी इस क्षेत्र पर अपेक्षाकृत अधिक प्रभाव पड़ता है।
- कार्य की तीव्रता दिन-प्रतिदिन के कार्यस्थल तनाव के लिए एक प्रमुख जोखिम कारक बन गया है।
- समीक्षा से पता चलता है कि व्यावसायिक तनाव एक बहुआयामी मुद्दा है जो नौकरी की माँगों, नियंत्रण, समर्थन और व्यक्तिगत मुकाबला रणनीतियों के संयोजन से प्रभावित होता है।
- व्यावसायिक तनाव से बचने के लिए सकारात्मक पुनर्चना और स्वीकार्यता की शैली को अपनाना चाहिए।
- व्यावसायिक तनाव, शारीरिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक कल्याण और नौकरी से संतुष्टि से सम्बंधित होते हैं। उपर्युक्त की पूर्ति ना होने पर तनाव उच्च स्तर का होता है।

सुझाव

- विभिन्न व्यावसायिक संस्थानों में हस्तक्षेप रणनीतियों और उनकी प्रभावशीलता पर अधिक शोध की आवश्यकता है।
- स्व-कथित तनाव जोखिम और परिणामों को शारीरिक उपायों के साथ संयोजित करने वाले अधिक अध्ययनों की आवश्यकता है।
- व्यावसायिक तनाव अनुसंधान अध्ययन सीमित है। अतः इस क्षेत्र में अधिक अनुसंधान की आवश्यकता है।

निष्कर्ष

व्यावसायिक तनाव से शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य पर अधिक प्रभाव पड़ता है। पारिवारिक वातावरण अच्छा होने से इसका प्रभाव कम पड़ता है। व्यावसायिक तनाव, व्यावसायिक जीवन और कार्य जीवन के संतुलन से इससे बचा जा है। प्रभावी तनाव प्रबंधन रणनीतियाँ कर्मचारी कल्याण और संगठनात्मक दक्षता बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण हैं। व्यक्तिगत कल्याण को बढ़ाने के उद्देश्य से निवारक तनाव प्रबंधन ढाँचे और हस्तक्षेपों ने आशाजनक परिणाम दिखाए हैं। अध्ययनों से पता चला है कि व्यावसायिक तनाव विभिन्न कारकों का पूर्वसूचक और परिणाम दोनों है उदाहरण के लिए, उच्च कार्य तीव्रता दिन-प्रतिदिन के कार्यस्थल तनाव के लिए एक प्रमुख जोखिम कारक है, जो बदले में मानसिक और हृदय स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। कार्यस्थल में व्यावसायिक तनाव एक गंभीर मुद्दा बना हुआ है, जिसका कर्मचारियों के स्वास्थ्य और संगठनात्मक प्रदर्शन पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। व्यावसायिक तनाव को दूर करने के लिए स्वास्थ्य और कल्याण की नीति लागू किया जाना चाहिए, जो कार्य की उत्पादकता को भी बढ़ाता है। साथ हीरू इस क्षेत्र में अधिक अनुसंधान की आवश्यकता है।

सन्दर्भ सूची

1. Behdin Nowrouzi, PhD, ot reg. (ont.), christine Nguyen, BSc, Jennifer casole, MSed, And Behnam Nowrouzi-kia, Mph (2017) Occupational Stress, A Comprehensive Review of the Top 50 annual and Lifetime Cited Articles, vol. 65, issue no. 5, 197 Workplace Health & Safety 2017.
2. Johnson, Sheena; Cooper, Cary; Cartwright, Sue; Donald, Ian; Taylor, Paul; and Millet, Clare (2005) Observations Piece The experience of work-related stress Across occupations, *Journal of Managerial*

Psychology, Vol. 20 No. 2, p. 178-187, Emerald Group Publishing Limited, 0268-3946 DOI 10.1108/02683940510579803.

3. Lukan, Junoš; Bolliger, Larissa; Pauwels, Nele S.; Luštrek, Mitja; Bacquer, Dirk De; Clays, Els (2022) Work environment risk factors causing day-to-day stress in occupational settings, *A systematic review*, Volume 22 Article No :22,240, p.1-13, BMC Public Health, 22 Article No :22,240, 05 February 2022.
4. Shen, Panshuo; & Slater, Paul (2021) School of Nursing, Ulster University, Belfast, UK (2021) The Effect of Occupational Stress And Coping Strategies on Mental Health And Emotional Well-Being Among University Academic Staff During the COVID-19 Outbreak, *International Education Studies*; Vol. 14, No. 3; ISSN 1913-9020, E-ISSN 1913-9039, p. 82.
5. Quick, James Campbell; and Henderson, Demetria F. (2016) Occupational Stress: Preventing Suffering, Enhancing Wellbeing, *International Journal of Environmental Research And Public Health*, Volume 13, Issue 5, Page No. 459, Published : 29 April 2016.
6. Vispute, Swati; & Kothari, Sanjana 02 November 2023. "Work–Life Balance and Occupational Stress Among Employees in Times of the COVID-19," Springer Proceedings in Business and Economics, in: Prashant Mishra & Ashu Sharma & Sayantan Khanra & Sumit K. Kundu & Sushanta Kumar Mishra (ed.), Digital Economy Post COVID-19 Era, p. 783-794, Springer

---==00==---