

सरकारी कर्मचारियों में कार्य जीवन संतुलन और तनाव प्रबंधन

रामाश्रय पासवान

शोध प्रज्ञ, मनोविज्ञान विभाग, भगवंत विश्वविद्यालय, अजमेर, राजस्थान, भारत

डॉ० नीति मेहता

एसोसिएट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, मनोविज्ञान विभाग, भगवंत विश्वविद्यालय, अजमेर, राजस्थान, भारत

सार-संक्षेप

किसी भी संगठन की प्रभावशीलता उसके प्रतिस्पर्धी और प्रतिभाशाली कार्यबल पर निर्भर करती है। आर्थिक उदारीकरण के कारण ज्ञान आधारित संगठन का उदय हुआ है। किसी भी संगठन का सफल परिणाम उसके कर्मचारियों के प्रदर्शन पर निर्भर करता है। ये कारक काम या परिवार या दोनों से संबंधित हो सकते हैं। आज के प्रतिस्पर्धी और बदलते संगठनों में तनाव एक महत्वपूर्ण और प्रभावशाली कारक बन गया है। व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन के बीच के रिश्ते को तनाव के कुल प्रबंधन के माध्यम से बेहतर ढंग से पूरा किया जा सकता है जो कार्य-जीवन संतुलन को पूरा करने में मदद करेगा। कार्य जीवन संतुलन एक तरफ "काम" (दायित्व, करियर और महत्वाकांक्षा) और दूसरी तरफ "जीवन" (आनंद, अवकाश, परिवार और आध्यात्मिक विकास) के बीच की कड़ी है। कार्य-जीवन संतुलन का संगठन के प्रति कर्मचारी के रवैये के साथ-साथ कर्मचारियों के जीवन पर भी महत्वपूर्ण परिणाम होता है। अगर कर्मचारी तनाव मुक्त होंगे तो वे बेहतर ढंग से काम कर पाएंगे और इसका परिणाम भी फलदायी होगा। जाहिर है कि काम और जीवन के बीच संतुलन का मौजूद होना आवश्यक है।

शब्द कुंजी : कार्य-जीवन संतुलन, तनाव प्रबंधन, नौकरी से संतुष्टि, करियर और निजी जीवन आदि।

प्रस्तावना

कार्य जीवन संतुलन एक ऐसी अवधारणा है जिसने हाल के वर्षों में बहुत ध्यान आकर्षित किया है, विशेष रूप से काम की बढ़ती माँग और व्यक्तिगत जीवन पर इसके प्रभाव के साथ। कार्य जीवन संतुलन से तात्पर्य किसी व्यक्ति की अपने काम और व्यक्तिगत जीवन को इस तरह से संतुलित करने की क्षमता से है जो उन्हें अपने व्यक्तिगत और पेशेवर लक्ष्यों को पूरा करने की अनुमति देता है, साथ ही साथ उनकी व्यक्तिगत भलाई को भी बनाए रखता है। ऐसे कई कारक हैं जो कार्य जीवन संतुलन में योगदान करते हैं, जिनमें नौकरी की माँग, नौकरी पर नियंत्रण, सामाजिक समर्थन और व्यक्तिगत संसाधन शामिल हैं। नौकरी की माँग काम की मात्रा और नौकरी से जुड़े तनाव के स्तर को संदर्भित करती है। नौकरी नियंत्रण से तात्पर्य किसी व्यक्ति की अपनी नौकरी में स्वायत्तता के स्तर से है, जबकि सामाजिक समर्थन से तात्पर्य किसी व्यक्ति को उसके सहकर्मियों और पर्यवेक्षकों से मिलने वाले समर्थन के स्तर से है।

समय प्रबंधन कौशल, सामना करने की रणनीति और आत्म-प्रभावकारिता जैसे व्यक्तिगत संसाधन भी कार्य-जीवन संतुलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जब कोई व्यक्ति अपने समय का

प्रभावी ढंग से प्रबंधन करने, तनाव से निपटने और अपने काम और निजी जीवन पर नियंत्रण रखने में सक्षम होते हैं, तो उसके कार्य-जीवन संतुलन को प्राप्त करने की संभावना अधिक होती है।

कार्य-जीवन संतुलन प्राप्त करने के कई लाभ हैं, जिनमें तनाव का स्तर कम होना, नौकरी से संतुष्टि में सुधार और बेहतर समग्र कल्याण शामिल है। संगठनों के लिए कार्य-जीवन संतुलन के महत्व को पहचानना और इसका समर्थन करने वाली नीतियों और प्रथाओं को लागू करना महत्वपूर्ण है। इसमें लचीली कार्य व्यवस्था, कर्मचारी सहायता कार्यक्रम और कार्य-जीवन संतुलन की संस्कृति को बढ़ावा देना शामिल हो सकता है।

कार्यस्थल पर तनाव एक सामान्य घटना है जो कर्मचारियों को विभिन्न तरीकों से प्रभावित करती है। यह कार्यभार, नौकरी की असुरक्षा, नियंत्रण की कमी, सहकर्मियों के साथ खराब संबंध और लंबे समय तक काम करने जैसे विभिन्न कारकों का परिणाम है। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के एक अध्ययन के अनुसार, काम से संबंधित तनाव संयुक्त राज्य अमेरिका में तनाव के प्रमुख कारणों में से एक है। कार्यस्थल पर तनाव व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। यह चिंता, अवसाद, थकान और यहां तक कि उच्च रक्तचाप और हृदय रोग जैसी शारीरिक बीमारियों का कारण बन सकता है। यह व्यक्ति की उत्पादकता और कार्यस्थल पर प्रदर्शन को भी प्रभावित कर सकता है, जिससे अनुपस्थिति, कम मनोबल और खराब नौकरी की संतुष्टि हो सकती है। कार्यस्थल पर तनाव का प्रबंधन करने के लिए, नियोक्ताओं के लिए सकारात्मक कार्य वातावरण बनाना महत्वपूर्ण है।

कर्मचारियों को विकास और प्रगति के अवसर प्रदान करके, कार्य-जीवन संतुलन को बढ़ावा देकर और खुले संचार और सहयोग को प्रोत्साहित करके इसे हासिल किया जा सकता है। नियोक्ता कर्मचारियों को तनाव से निपटने में मदद करने के लिए तनाव प्रबंधन कार्यक्रम और संसाधन भी प्रदान कर सकते हैं। कार्यस्थल पर तनाव एक गंभीर मुद्दा है जिसका किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य और कल्याण पर महत्वपूर्ण नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। नियोक्ताओं के लिए तनाव को प्रबंधित करने और अपने कर्मचारियों के लिए सकारात्मक कार्य वातावरण बनाने के लिए सक्रिय कदम उठाना महत्वपूर्ण है।

आधुनिक समय के कार्यस्थल में तनाव एक आम घटना है, जो कर्मचारियों के प्रदर्शन, स्वास्थ्य और कल्याण पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। दूसरी ओर, कार्य-जीवन संतुलन एक ऐसी अवधारणा है जिसने हाल के वर्षों में महत्वपूर्ण ध्यान आकर्षित किया है, क्योंकि इसे कर्मचारियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, नौकरी की संतुष्टि और उत्पादकता को बनाए रखने के लिए आवश्यक माना जाता है।

कार्य-जीवन संतुलन एक महत्वपूर्ण अवधारणा है जिसका व्यक्तियों और संगठनों दोनों के लिए महत्वपूर्ण प्रभाव है। आधुनिक कार्यस्थलों में तनाव एक आम बात है। यह विभिन्न स्रोतों से उत्पन्न हो सकता है, जिसमें नौकरी की असुरक्षा, उच्च कार्यभार और पारस्परिक संघर्ष शामिल हैं। हालाँकि, तनाव कार्यस्थल तक ही सीमित नहीं है; यह वित्तीय समस्याओं, रिश्तों की परेशानियों और स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं जैसे व्यक्तिगत मुद्दों से भी उत्पन्न हो सकता है। जब काम और निजी जीवन से तनाव इकट्ठा होता है, तो यह बर्नआउट, कम उत्पादकता और खराब स्वास्थ्य का कारण बन सकता है। इसलिए, तनाव को प्रबंधित करने और समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए कार्य-जीवन संतुलन प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। कार्य-जीवन संतुलन को बढ़ावा देकर, संगठन कर्मचारी कल्याण और नौकरी की संतुष्टि में सुधार कर सकते हैं, साथ ही उत्पादकता बढ़ा सकते हैं।

निष्कर्ष

काम एक महत्वपूर्ण कारक है जिससे कई लोग जीवन में संतुष्टि प्राप्त करते हैं; समान रूप से वे जीवन में तनाव के एक बड़े स्रोत के रूप में कार्य करते हैं। विश्व अर्थव्यवस्था के वैश्वीकरण और

आर्थिक युक्तिकरण के कारण कई संगठन अपने कार्य वातावरण के साथ खुद को बदलना जारी रखते हैं, जो नौकरी के पुनर्गठन, अधिक कार्यभार और नौकरी की असुरक्षा को बढ़ावा देता है। कार्य संबंधी तनाव में कार्यकर्ता की संतुष्टि, संगठन की उत्पादकता, उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य, अनुपस्थिति और इसकी आर्थिक लागत, परिवार पर अधिक प्रभाव और अंततः कर्मचारी की क्षमता पर प्रभाव शामिल हैं। कार्य जीवन संतुलन हमेशा से ही कामकाजी जीवन की गुणवत्ता और जीवन की गुणवत्ता से इसके संबंध का कारण रहा है। आज कार्य जीवन संतुलन बहस में है क्योंकि समृद्ध समाजों में काम की अत्यधिक माँगों को एक विशिष्ट मुद्दा माना जाता है जिसे संबोधित करने की आवश्यकता है। घरेलू जीवन और कार्य जीवन के बीच संतुलन हासिल करना कई लोगों के लिए तेजी से प्राथमिकता बन रहा है। इसका तात्पर्य यह है कि उनका प्राथमिक कैरियर उद्देश्य अपनी व्यक्तिगत जरूरतों, अपने परिवार की जरूरतों और अपने करियर की आवश्यकताओं को संतुलित और एकीकृत करना है। जीवन के अन्य पहलुओं के साथ काम को संतुलित करने की बढ़ती आकांक्षा निस्संदेह उन लंबे घंटों से जुड़ी हो सकती है जो कई व्यक्तियों को काम के लिए समर्पित करने पड़ते हैं। युवा लोग अपने करियर को अपनी शर्तों पर विकसित और प्रबंधित करना चाहते हैं, इस करियर व्यक्तिवाद का एक महत्वपूर्ण हिस्सा उनके जीवन के काम और गैर-काम के पहलुओं के बीच संतुलन हासिल करना है। कार्य-जीवन संतुलन को न्यूनतम संघर्ष के साथ काम और घर पर संतुष्टि और अच्छे कामकाज के रूप में स्थापित किया जा सकता है।

संदर्भ :

1. कुमारी, ललिता, (2012), भारतीय सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों में कार्य-जीवन संतुलन पर कर्मचारियों की धारणा और नौकरी की संतुष्टि के साथ इसका संबंध, आई.जे.ई.एम.आर., 2(2), पृ. 03-13
2. शाहू आर., और गोले, एस.वी. (2008), कार्य-प्रदर्शन पर नौकरी के तनाव और नौकरी की संतुष्टि का प्रभाव: एक अनुभवजन्य अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मैनेजमेंट, 2(3), पृ. 237-246
3. कुमारी, जी., जोशी, जी., और पांडे, के.एम. (2014), सार्वजनिक और निजी क्षेत्र में कर्मचारियों की नौकरी की संतुष्टि को प्रभावित करने वाले कारकों का विश्लेषण, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ट्रेन्ड्स इन इकोनॉमिक्स मैनेजमेंट एंड टेक्नोलॉजी, 3(1), पृ. 1-19