

हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर संगीत के प्रभाव का अध्ययन

RAJNI DEVI

Research Scholar, Department of Music, Himachal Pradesh University, Summerhill, Shimla

DR. MRITUNJAY SHARMA

Assistant Professor, Department of Music, Himachal Pradesh University, Summerhill, Shimla

सार संक्षेपिका

कार्य व्यक्ति के जीवन का अभिन्न अंग है। विभिन्न प्रकार के कार्यक्षेत्र तनाव वृद्धि के लिए संभावित क्षेत्र बन गए हैं। तनाव के कारण कर्मचारी मानसिक अवरोधों को अनुभव करते हैं तथा ध्यान केन्द्रित करने में भी समस्या उत्पन्न होती है। कार्य तनाव के कई कारण हो सकते हैं। हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के 74 पुरुष तथा महिला प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर संगीत के प्रभाव का अध्ययन किया गया। न्यायदर्श को दैव निदर्शन पद्धति के द्वारा एकत्रित किया गया। पूर्व परीक्षण हेतु सभी कर्मचारियों से तनाव सूची भरवाई गई। इसके पश्चात् उनके कार्यक्षेत्र में 30 दिनों के लिए संगीत को बजाया गया। 30 दिनों के बाद फिर से तनाव सूची भरवाई गई, इस प्रक्रिया को चार बार दोहराया गया ताकि अच्छे परिणाम उपलब्ध हो सकें। इस प्रयोग के लिए 20 कर्मचारियों के पांच समूह बनाए गए। टी टैस्ट के माध्यम से दत्त सामग्री को जांचा गया तथा तनाव पर संगीत के प्रभाव का विश्लेषण किया गया। प्री-टेस्ट में मध्यमान 160.86 है तथा पोस्ट-टेस्ट में मध्यमान 125.02 है। प्री-टेस्ट तथा पोस्ट-टेस्ट से प्राप्त 'टी' की गणना का मान 9.18 है जो सार्थकता की 0.01 स्तर पर 'टी' के मानक मूल्य (टी-2.364) से ज्यादा है। अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर संगीत का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

बीज शब्द

हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय, प्रशासनिक कर्मचारी, कार्य तनाव, संगीत

भूमिका

आधुनिक युग तनाव, चिंता आदि से भरा हुआ है। औद्योगिक क्रान्ति ने इसे और विस्तृत कर दिया है। आज के समय में नौकरी कर रहे व्यक्तियों में यह तनाव अधिक पाया जाता है। उनमें यह तनाव कई कारणों से उत्पन्न होता है, जिनमें व्यक्ति की आयु, उसकी शिक्षा, पारिवारिक वातावरण, प्रशासनिक पद, कार्यक्षेत्र में संसाधनों की कमी आदि प्रमुख हैं। इस तनाव के कारण कर्मचारी के कार्य करने की क्षमता काफी कम हो जाती है तथा उसके स्वभाव में भी परिवर्तन पाया जाता है, जिससे संस्था के बहुमूल्य समय तथा धन की हानि होती है। तनाव-ग्रस्त व्यक्ति में चिड़चिड़ापन (कार्यक्षेत्र तथा घर में) बढ़ जाता है जिसके फलस्वरूप उसमें कई शारीरिक बिमारियां जन्म ले सकती हैं। अन्य उपायों के अतिरिक्त संगीत एक ऐसा माध्यम है जिससे तनाव-ग्रस्त कर्मचारी का तनाव काफी हद तक कम किया जा सकता है तथा उसके व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन लाया जा सकता है। संगीत सुनने से ऐसा सकारात्मक प्रभाव कई क्षेत्रों में देखा गया है।

संगीत

संगीत को सभी कलाओं में सर्वोच्च व महत्त्वपूर्ण स्थान प्राप्त है। यह एक ऐसा माध्यम है जो पूर्णतः प्राकृतिक व शुद्ध है। मनुष्य के साथ संगीत का सम्बन्ध उसके जन्म से ही है। यह मानव को सभी स्तरों पर प्रभावित करता है। संगीत मनुष्य के मस्तिष्क के साथ-साथ उसके शरीर को भी प्रभावित करता है। यह मानव को तनाव रहित करने का एक उत्तम साधन है। इसमें अशांत तनावग्रस्त मस्तिष्क को शांत करने की क्षमता है। संगीत दिमाग के साथ-साथ हृदय और केंद्रीय नर्वस सिस्टम पर भी महत्त्वपूर्ण प्रभाव डालता है। हृदय की धड़कन और श्वास की गति को संगीत के द्वारा बदला जा सकता है।

संगीत की तरंगें, ध्वनियां तथा कम्पन शरीर की सूक्ष्म ग्रन्थियों तथा स्नायु को सुचारु करने में सहायक सिद्ध होती है, जिससे हार्मोन का स्त्राव संतुलित होता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हार्मोनों का संतुलित रूप से स्त्रावित होना अति आवश्यक है। संगीत का प्रयोग करके तनावग्रस्त मनुष्य की मनःस्थिति को परिवर्तित किया जा सकता है तथा उसके ध्यान को बुरे विचारों से हटाकर सुंदर एवं स्वस्थ विचारों पर लगाया जा सकता है।

कार्य तनाव

कार्य व्यक्ति के जीवन का अभिन्न अंग है और व्यक्तिगत आजीविका का एक साधन है। कार्य व्यक्ति में पहचान, मूल्य तथा गरिमा की भावना विकसित करता है परन्तु जब कार्य की मात्रा अधिक हो जाए तो यह तनाव उत्पन्न करने का कारण भी बनता है। विभिन्न प्रकार के कार्यक्षेत्र तनाव वृद्धि के लिए संभावित क्षेत्र बन गए हैं। शहरीकरण, औद्योगिकीकरण तथा कार्यप्रणाली के स्तर में वृद्धि के कारण तनाव बढ़ रहा है। लोग तनावग्रस्त होते हैं क्योंकि उनके जीवन में जो कुछ हो रहा होता है उस पर उनका पूर्ण नियन्त्रण नहीं होता है।

तनाव के कारण कर्मचारी मानसिक अवरोधों को अनुभव करते हैं तथा ध्यान केन्द्रित करने में भी समस्या उत्पन्न होती है। तनाव कार्य की मांगों और उन मांगों को पूरा करने के लिए कर्मचारियों में समर्थता की कमी होने के कारण उत्पन्न होता है इसके साथ-साथ किसी कार्य को करने का प्रयास, थकान, डर, अपमान, निंदा, अत्यधिक गर्मी या ठण्ड तथा भावनात्मक उत्तेजना इत्यादि सभी कार्य तनाव के कारण हो सकते हैं।

कार्य तनाव के कारण

- अतिरिक्त समय तक काम करना।
- काम का भारी बोझ/अत्यधिक काम।
- काम में परिवर्तन।
- नौकरी की असुरक्षा।

- स्वायत्तता की कमी।
- अरुचिकर कार्य।
- कार्य का अनुभव न होना।
- किसी अन्य कर्मचारी के कार्य का उत्तरदायित्व।
- दुर्बल कार्य की स्थिति।
- सहकर्मों की अनुपस्थिति।
- कार्य प्रबन्धन में असन्तुलन।
- अंतर्व्यक्तिक विरोध।
- संघर्ष।
- अस्पष्टता।
- कार्यक्षेत्र का वातावरण।
- तकनीकी परिवर्तन।
- परिवार, स्थान परिवर्तन तथा आर्थिक स्थिति।
- निर्णय लेने में भागीदारी की कमी।
- उन्नति के लिए दुर्लभ अवसर।
- अनुचित नियन्त्रण प्रणाली।
- विभागों की अंतर्निर्भरता।
- अन्य कर्मचारियों के साथ सम्बन्ध।
- प्रदर्शन में खराब प्रतिक्रिया।
- अपर्याप्त प्रकाश।
- व्यक्तिगतता की कमी।

कार्य तनाव के लक्षण

- एकाग्रता की कमी।
- नकारात्मक अभिवृत्ति।
- सहकर्मचारियों के साथ बुरा व्यवहार करना।

- थकान।
- सिरदर्द, नींद में कठिनाई।
- मांसपेशियों में तनाव।
- निराशा, चिड़चिड़ापन तथा चिंता।
- साहसहीनता, अक्रियाशीलता।
- आक्रामकता, व्याकुलता।
- सभी कार्यों को एक साथ करने का प्रयास करना।
- लघु और दीर्घकालीन स्मृति का बिगड़ना।
- अनुपस्थिति, अच्छा प्रदर्शन करने में असमर्थता, नौकरी छोड़ना।
- व्यक्तिगत उपलब्धियों में कमी, ऊर्जा की कमी, इच्छा शक्ति में कमी।
- काम के प्रति नकारात्मक व्यवहार तथा अत्यधिक गलतियां करना।

कार्य तनाव के प्रभाव

जिस प्रकार खुशी आदि अनुभूतियों से मानव शरीर पर स्वास्थ्यवर्धक प्रभाव पड़ते हैं उसी तरह भय, चिंता तनाव आदि से मनुष्य शरीर पर हानिकारक प्रभाव पड़ते हैं। तनाव व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा व्यवहारात्मक इत्यादि अनेक प्रकार से प्रभावित करता है। यह व्यक्ति की प्रतिरोधक शक्ति को कम करता है जिसके कारण कर्मचारी और संगठन दोनों के लिए प्रतिकूल परिणाम आते हैं। यह व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक विकास में रूकावट पैदा करता है। व्यक्तिगत विभिन्नता के कारण यह यदि किसी को चुनौतिपूर्ण लगता है तो किसी अन्य के लिए चिंता का कारण बन सकता है। जब कर्मचारियों पर कार्य का दबाव होता है तो यह उनकी भावनाओं, विचार, प्रतिक्रियाओं और भौतिक परिस्थितियों पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। तनाव कर्मचारियों की कार्यक्षमता को प्रभावित करता है जिसके कारण वे कार्य को समय पर नहीं कर पाते हैं। एकाग्रता की कमी के कारण उनके कार्य में अनेक गलतियां पाई जाती हैं। कर्मचारियों के पारस्परिक सम्बन्धों को भी तनाव अत्यधिक मात्रा में प्रभावित करता है। तनाव के कारण कर्मचारी धूम्रपान, ड्रग्स तथा शराब इत्यादि का अत्यधिक मात्रा में सेवन करते हैं तथा कार्यक्षेत्र में भी इनका प्रयोग करते हैं। तनाव के कारण कर्मचारियों की उपस्थिति में भी कमी आती है। तनाव व्यक्ति को भावनात्मक रूप से भी प्रभावित करता है जैसे खुद से नकारात्मक बातें करना, विवादों को सुलझाने में असमर्थ होना, निराशावादी होना तथा किसी भी चीज़ के बारे में ज्यादा सोचना इत्यादि। तनाव से मनुष्य की विचार शक्ति तो प्रभावित होती ही है साथ ही समस्त शरीर पर भी इसके बुरे प्रभाव पड़ते हैं। लम्बे समय तक तनाव में रहने के कारण स्वास्थ्य सम्बन्धी गम्भीर समस्याएं उत्पन्न हो

जाती हैं। तनाव व्यक्ति की शारीरिक व्यवस्था को अस्त-व्यस्त करता है। तनाव व्यक्ति में विभिन्न प्रकार की बीमारियों को जन्म देता है।

तनाव के कारण उत्पन्न बीमारियां

अनिद्रा

तनाव व्यक्ति में अनिद्रा की समस्या को उत्पन्न करता है। अनिद्रा एक ऐसी बीमारी है जिसमें व्यक्ति की नींद अव्यवस्थित होती है। इसके कारण व्यक्ति में थकान, ऊर्जा की कमी, अशांत मन, प्रदर्शन में कमी इत्यादि लक्षण दिखाई देते हैं। अनिद्रा के दो प्रकार हैं तीव्र अनिद्रा और दीर्घकालीन अनिद्रा। तीव्र अनिद्रा की समस्या कुछ समय तक ही उत्पन्न होती है। यह प्रायः जीवन की परिस्थितियों के कारण उत्पन्न होती है उदाहरण के लिए जैसे कोई बुरी खबर सुन लेना, कोई दुर्घटना होते हुए देखना, परीक्षा से पहले की रात सो नहीं पाना इत्यादि। इसके विपरित दीर्घकालीन अनिद्रा लम्बे समय तक रहती है। यह प्रति सप्ताह कम से कम तीन रात और कम से कम तीन महीने लगातार रहती है। दीर्घकालीन अनिद्रा के उत्पन्न होने के कई कारण हो सकते हैं जैसे पर्यावरण में परिवर्तन, नींद की आदतों में बदलाव, नौकरी में परिवर्तन, पारिवारिक समस्याएं, शारीरिक व भावात्मक बेचैनी, तनाव, चिंता, स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएं इत्यादि।

हृदय सम्बन्धी रोग

तनाव व्यक्ति में उच्च रक्तचाप और हृदय सम्बन्धी रोग उत्पन्न करता है। तनाव हृदय की दर और रक्त प्रवाह को बढ़ाता है तथा रक्त के प्रवाह में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स को स्रावित करता है। तनावग्रस्त व्यक्ति द्वारा अत्यधिक धूम्रपान और नशीली दवाओं का सेवन करने के कारण भी हृदय सम्बन्धी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। रक्तचाप हृदय द्वारा किए जा रहे काम और रक्त वाहिकाओं की प्रतिरोधक क्षमता पर निर्भर करता है। उच्च रक्तचाप दिल का दौरा सम्बन्धी समस्याएं उत्पन्न करता है।

सिरदर्द

सिरदर्द को उत्पन्न करने का मुख्य कारण तनाव है। इसके अन्तर्गत माइग्रेन की समस्या आती है। यह थकान, नींद की कमी, नशीली दवाओं का सेवन, सर्दी, बहुत ठण्डे भोजन या पेय पदार्थ का सेवन इत्यादि के कारण उत्पन्न होती है। माइग्रेन सिरदर्द के प्रथम स्तर के अन्तर्गत आती है। यह दर्द अत्यंत तीव्र होती है तथा आधे सिर में ही होती है। द्वितीय स्तर में सिर पर गहरी चोट तथा मस्तिष्क में ट्यूमर इत्यादि आते हैं। द्वितीय स्तर का सिरदर्द अत्यधिक हानिकारक होता है।

मानसिक रोग

मानसिक रोगों को उत्पन्न करने का तनाव एक मुख्य कारण है। मानसिक रोगों की स्थिति में मस्तिष्क कोशिकाएं पतली हो जाती हैं या पूरी तरह से नष्ट हो जाती हैं। जिसके कारण स्मृति और मानसिक कार्य में लगातार गिरावट आती है। इसके कारण पागलपन की समस्या उत्पन्न होने

की सम्भावना रहती है। इस बीमारी के उत्पन्न होने के कारण व्यक्ति में सामान्य लक्षण दिखाई देते हैं जैसे असंतोष, स्वभाव में परिवर्तन, प्रेरणा में कमी, स्वदेखभाल का प्रबन्ध न करना इत्यादि। मानसिक रोगियों में व्याकुलता तथा किसी भी बात को याद रखने में कठिनाई होती है। इसके साथ-साथ ये लोग अपने जीवन में महत्वपूर्ण लोगों को भी भूल सकते हैं। अल्जाइमर रोग मस्तिष्क सम्बन्धी विकारों का एक ऐसा समूह है जिसके कारण बौद्धिक और सामाजिक कौशल का नुकसान हो सकता है।

पेट्टिक अल्सर

तनावग्रस्त व्यक्ति में पेट्टिक अल्सर नामक रोग उत्पन्न होने की भी सम्भावना रहती है। पेट्टिक अल्सर खुले घाव होते हैं जो पेट के अन्दर और छोटी आंत के ऊपरी भाग पर विकसित होते हैं। इसका सामान्य लक्षण पेट दर्द है। पेट्टिक अल्सर दो प्रकार का होता है—गैस्ट्रिक या आमाशय अल्सर और ड्यूडीनल या ग्रसनी अल्सर। गैस्ट्रिक अल्सर पेट के अन्दर होते हैं जबकि ड्यूडीनल अल्सर छोटी आंत के ऊपरी हिस्से के अन्दर होते हैं। पेट्टिक अल्सर रोग के उत्पन्न होने के कारण व्यक्ति में विभिन्न प्रकार के लक्षण दिखाई देते हैं जैसे पेट में थोड़ी-थोड़ी दर्द होना, वजन कम होना, मतली और उल्टी आना, छाती में जलन, थकावट, सांस की समस्या इत्यादि।

कैंसर

तनाव शरीर में हार्मोन के स्तर को बदलता है तथा प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करता है। तनाव के कारण व्यक्ति द्वारा धूम्रपान, तंबाकू, शराब का अत्यधिक सेवन, अस्वस्थ भोजन, शारीरिक गतिविधियों में कमी तथा वातावरण इत्यादि के कारण कैंसर रोग के उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है। कैंसर शरीर के किसी भी भाग में पैदा हो सकता है। यह कोशिकाओं के भीतर डीएनए में परिवर्तन तथा कोशिकाओं के अनियन्त्रित होने के कारण पैदा होता है। कैंसर में पूरे शरीर में फैल जाने की क्षमता होती है। कैंसर कोशिकाओं के फैलने की क्रिया को मेटास्टैसिस कहा जाता है। कैंसर के सामान्य लक्षण थकान, वजन का कम होना, लगातार खांसी आना, बुखार, त्वचा का रंग बदलना, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द, सांस लेने में समस्या इत्यादि हैं।

शोध क्षेत्र

यह शोध हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के प्रशासनिक कर्मचारियों पर केन्द्रित है।

उद्देश्य

- हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के पुरुष तथा महिला प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर संगीत के प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पना

- हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर संगीत के प्रभाव में सार्थक अन्तर नहीं होगा।

शोध-विधि

प्रस्तुत शोधकार्य के लिए प्रयोगात्मक विधि का प्रयोग किया गया है।

न्यादर्श

इस शोधकार्य के लिए हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के पुरुष तथा महिला प्रशासनिक कर्मचारियों को लिया गया जिनकी कुल संख्या 74 थी।

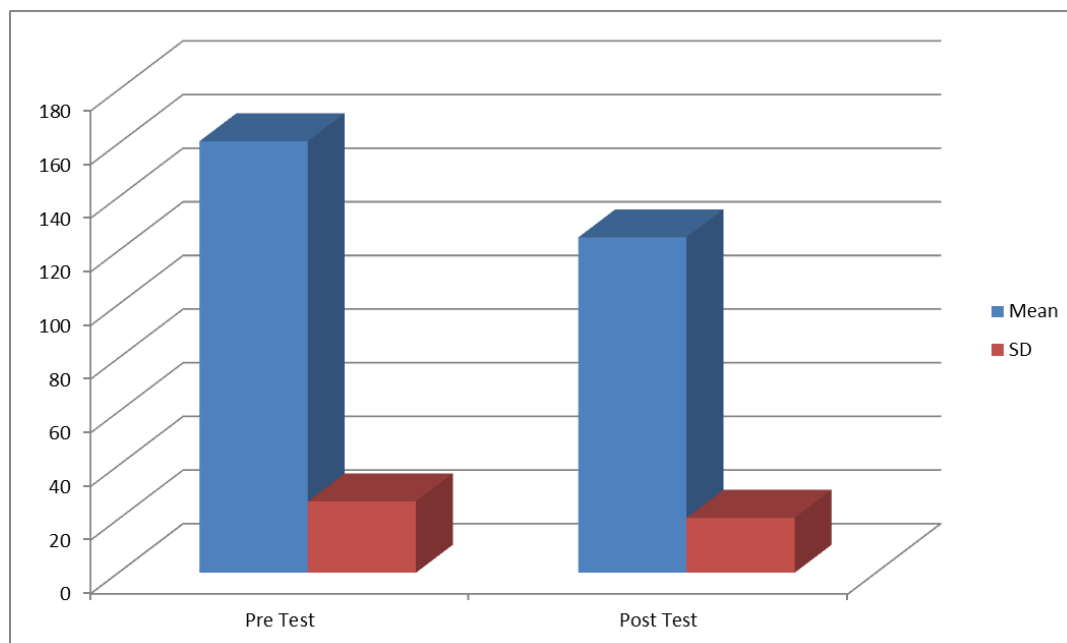
शोध-प्रक्रिया

प्रस्तुत शोध कार्य के लिए न्यायदर्श को दैव निदर्शन पद्धति के द्वारा एकत्रित किया गया। इसके लिए हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के 74 प्रशासनिक कर्मचारियों को लिया। जिसमें से अंत में 74 कर्मचारियों ने प्रयोग को पूर्ण किया। सबसे पहले पूर्व परीक्षण हेतु सभी कर्मचारियों से तनाव सूची भरवाई गई जिससे उनके तनाव के स्तर का पता चला। इसके पश्चात् उनके कार्यक्षेत्र में 30 दिनों के लिए संगीत को बजाया गया। 30 दिनों के बाद फिर से तनाव सूची भरवाई गई, इस प्रक्रिया को चार बार दोहराया गया ताकि अच्छे परिणाम उपलब्ध हो सकें। इस प्रयोग के लिए 20 कर्मचारियों के पांच समूह बनाए गए। टी टैस्ट के माध्यम से दत्त सामग्री को जांचा गया तथा तनाव पर संगीत के प्रभाव का विश्लेषण किया गया।

तालिका 1: मध्यमान, एस.डी. तथा 'टी' मान

	Mean	SD	N	t
Pre-Test	160.86	26.58	74	9.18
Post-Test	125.02	20.47	74	

उपर्युक्त तालिका हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर संगीत के प्रभाव को दर्शाती है। प्री-टेस्ट में मध्यमान 160.86 है तथा पोस्ट-टेस्ट में मध्यमान 125.02 है। प्री-टेस्ट तथा पोस्ट-टेस्ट से प्राप्त 'टी' की गणना का मान 9.18 है जो सार्थकता की 0.01 स्तर पर 'टी' के मानक मूल्य (टी-2.364) से ज्यादा है। इसलिए कहा जा सकता 'टी' 9.18 सार्थकता की 0.01 पर सार्थक है। अतः *हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर संगीत के प्रभाव में सार्थक अन्तर नहीं होगा* परिकल्पना अस्वीकार की गई। अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर संगीत का सार्थक प्रभाव पड़ता है।



संदर्भ ग्रंथ

- कुमार, डॉ. अनिल (2011), रिसर्च मैथ्योडोलॉजी, आर्या पब्लिकेशन्स, दिल्ली।
कोचर, दिनेशचन्द्र (1971), औद्योगिक मनोविज्ञान, पटना।
चक्रवर्ती, डॉ. कविता (1994), साइंटिफिक पब्लिशर्स, जोधपुर।
तिवारी, किरन डॉ. (2015), संगीत एवं मनोविज्ञान, कनिष्क पब्लिशर्स, डिस्ट्रिब्यूटर्स नई दिल्ली।
मोहन, डॉ. अरविन्द (1970), ध्वनि और कम्पन्न, हिन्दी समिति सूचना विभाग, लखनऊ।
वर्मा, डॉ. सतीश (2004), संगीत चिकित्सा : एक शास्त्रीय अध्ययन, राधा पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली।

- Cori L. Pelletier (2004). The Effect of Music on Decreasing Arousal Due to Stress: A Meta-Analysis. *J Music Ther* (2004) 41 (3): 192-214.
Dey, Anilesh. (2017). Effect of Music and Meditation on Human Nervous System as revealed through HRV and EEG signals.
Farnaz, Dehkoda. (2018). The Effect of Music Therapy on Anxiety, Pain, Fatigue, Sleep Quality and Affect in oncology impatients.
Furnham, Adrian (2005). *The Psychology of Behaviour at Work*. Psychology Press New York.
Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J. et al. (2007). Coping with Stress: The Effectiveness of Different Types of Music. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. December 2007, Volume 32, Issue 3-4, pp 163-168.
Rao, H.P. Krishna (1984). *The Psychology Of Music*. Asian Educational Services New Delhi.
Sharma, Richa (2016). Impact of Indian Music on Anxiety and Stress Level at Adolescent Stage of Human Development.
Thoma, Myriam V., Marca, Roberto La., Bronnimann, Rebecca., Finkel, Linda., Ehlert, Ulrike. & Nater, Urs M. (2013). The Effect of Music on the Human stress Response, *Plos One*, Volume 8, No. 8, Aug. 2013.