

प्रशिक्षण की व्यवस्था करना अत्यंत आवश्यक है।

(9) कर्मचारियों का चयन :- औद्योगिक प्रतिष्ठान की संवृद्धि के लिए यह आवश्यक है कि उचित व्यक्ति का उचित कार्य के लिए चयन होना चाहिए। योग्यता के अनुकूल काम नहीं मिलते पर लोगों का काम में दिलचस्पी एवं रक्तान उस स्तर का नहीं होगा है जितना होना चाहिए। अतः कर्मचारियों का चयन मनोवैज्ञानिक मापदंड के अनुकूल होना चाहिए।

(10) उचित वातावरण :- उद्योग में दौ तरह के वातावरण होते हैं — भौतिक वातावरण एवं मनोवैज्ञानिक वातावरण। शकल का शहरा सम्बन्ध इन दोनों तरह के वातावरणों है। अतः दोनों के लिए आदर्श मापदंड होना आवश्यक है जिससे कर्मचारी अच्छा अनुभव करे। पेय जल, कूलिंग आदि मनोरंजन स्थल आदि का भी उचित प्रबन्ध कार्यस्थल पर होनी चाहिए। इससे कर्मचारी पुनः उत्साह लेकर काम पर लगने हैं।

इस प्रकार स्पष्ट हो जाता है कि शकल औद्योगिक क्षेत्र की एक प्रमुख समस्या है जो लगातार शकल वातावरण में भौतिक दंग से काम करने से उत्पन्न होता है। कुछ शकल स्वभाविक एवं अनिवार्य होते हैं जो सभी को काम करने पर होते हैं; परन्तु कुछ शकल कार्यस्थल की वनक, भौतिक तरे और कर्मचारी की अदुरवर्तिता से होते हैं जिन्हें उचित मनोवैज्ञानिक प्रबन्ध द्वारा कम किया जा सकता है। इन उपायों का इस्तेमाल कर औद्योगिक वातावरण को फलदायक बनाना जा सकता है।

रमेश शर्मा
08.07.2020
मनोविज्ञान विभाग,
डी.के. कॉलेज, दुमरा

की व्यवस्था उपयुक्त मात्रा में होनी चाहिए। फ्रिज र श्वं स्टॉक का करना है।
कार्य के लिए $68^{\circ}F$ तापमात उचित है। भी यह शमी काम के लिए उचित
नहीं है। उसके लिए औद्योगिक इकाईयों की प्रकार शैरी होनी चाहिए
कि इन शारी चीजों की आगमन पर्याप्त मात्रा में हो सके। कृत्रिम
संसाधनों से अरवाता को लेंडा होना अति आवश्यक है। Ventilation
की पर्याप्त व्यवस्था उपकरणों से सुसज्जित करके किया जा सकता है।

(5) आधुनिक श्वं आरामदायक मशीनों का आभाव :- उद्योगपतियों
को ~~work~~ काम के अनुसार आधुनिक मशीनें लगानी चाहिए
जिसपर कामगर तनावरहित सुरक्षित काम कर सकें। मशीनें की कार्य
की गति न हो अधिक होनी चाहिए और न तो विलंब काम हो। मशीनें
की आवाज भी निधीरित मात्रा में अधिक नहीं होनी चाहिए। मशीनें की
रफ्तार कर्मचारी की क्षमता के अनुसार व्यवस्थित होनी चाहिए। इन सारे
उपायों से थकावट में कमी लाई जा सकती है।

(6) कर्मचारियों का स्वास्थ्य :- थकान श्वं स्वास्थ्य का गहरा
सम्बन्ध है। अस्वस्थ कर्मचारियों में समायोजन का आभाव होगा है।
ऐसे कर्मचारियों को थकावट का अनुभव जल्द होगा है और बीमार पड़ने
की संभावताएँ अधिक होनी है। अतः मीलमालिकों को उनके स्वास्थ्य का
पुरा रखाव रखना चाहिए।

(7) प्रलोभन :- प्रलोभन के आभाव में कर्मचारी को काम
में अरोचकता श्वं थकान का ^{शिकार} अनुभव होना स्वभाविक है।
इस संदर्भ में Miles का कहना है कि Financial
incentive थकावट को कम करने में ज्यादा प्रभावकारी है,
Nonfinancial incentive की तुलना में। इससे कर्मचारी
प्रसन्न होगा है और दित लगाकर काम करेगा है।

(8) उचित प्रशिक्षण :- यह एक कटू सत्य है कि उचित
प्रशिक्षण के अभाव में कर्मचारी बालब दंग से काम करेगा है।
जिसे चलते जल्द थक जाते है। अतः थकावट से
बचने के लिए कर्मचारियों का काम के अनुसार

* थकान को दूर करने के उपाय:-*

(5)

'थकान' औद्योगिक मनोविज्ञान की एक प्रमुख समस्या है, जिसको दूर कर कर्मचारियों एवं औद्योगिक ठकाईयों में समृद्धि लाया औद्योगिक मनोविज्ञानियों की एक विशेष जिम्मेवारी है। थकान मूलतः दो प्रकार के होते हैं। - एक अतिव्यर्थ थकान होता है जो काम करने पर सभी को होता है। दूसरा कुछ थकान ऐसे होते हैं जो $Personalities$ से अवांछित कारणों से उत्पन्न होते हैं। इन्हें कुछ मनोविज्ञानिक एवं वैज्ञानिक तरीकों से दूर किया जा सकता है। इस संदर्भ में मनोविज्ञानियों का कहना है कि इन कारणों से थकान का आगमन होता है उन्हें अगर रोक दिया जाए तो थकान दूर हो जाता है। प्रमुख उपाय निम्नलिखित हैं।

(1) समुचित कार्य अवधि (Proper work-hour) :- कई मनोविज्ञानियों का कहना है कि कार्य की अवधि यदि आदर्श हो तो थकान से कर्मियों को बचाया जा सकता है। अब प्रश्न यह है कि काम के घंटे कितने होने चाहिए। इसका मानक क्या है? एक कार्य की अवधि सभी तरह के काम के लिए उचित नहीं हो सकता है। अतः इसका निर्धारण Nature of work, कर्मचारी की स्वास्थ्य, उम्र एवं जलवायु के विचार से रखा जाता चाहिए।

(2) पर्याप्त विश्राम (Sufficient rest-pause) :- थकान को दूर करने के लिए कामगार को काम के दौरान उपयुक्त मात्रा में विश्राम देने से थकान कम होता है। वर्नर ने अपने अध्ययन में देखा लगातार 10 घंटे होने वाले काम में यदि दो बार विश्राम दिया जाय तो उत्पादन में 20% वृद्धि पाई जाती है और कामगार को अप्रत्याशित रूप से थकान में डुबी का अनुभव होता है। रोपर्ट के अनुसार लगातार 8 घंटे काम के बीच 16.6% समय Rest-pause के लिए रखा चाहिए।

(3) काम में बदलाव (Change of work) :- लगातार एक ही कार्य करने में कर्मचारियों में अरोचकता, ऊब एवं थकान का आना स्वाभाविक है। इसलिए इससे बचने के लिए काम में बदलाव आवश्यक है। ध्यान रहे काम में बदलाव भी एक सीमा तक होनी चाहिए, अत्यधिक अथवा विपरीत प्रभाव भी पड़ सकता है।

(4) समुचित भौतिक वातावरण (Adequate physical environment) :- औद्योगिक ठकाई में भौतिक वातावरण एवं थकान तथा दुर्घटनाओं का गहरा सम्बन्ध है। कारखाने की तापमान, आर्द्रता, वायुसंचार, प्रकाश

शौरपूर्ण वातावरण की तुलना में 7-8% उत्पादन बढ़ गया।

(7) व्यक्तिगत कारण :- थकावट के लिए व्यक्तिगत कारण भी उत्तरदायी हैं। जैसे कर्मचारियों को उचित मात्रा में नींद नहीं लेना, उनमें प्रेरणा का अभाव आदि। कभी जब 6-8 घंटे सही तरीके से नहीं सो पाते हैं तो जल्द थकते हैं। इसी तरह यदि नोकरी में प्रमोशन, वीकेंस आदि नहीं मिलती हैं तो प्रेरणा के अभाव में श्रमिकों में आरंभ एवं थकावट बढ़ जाते हैं।

(8) कार्य की गति :- मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि कार्य की तीव्रता थकावट का एक प्रमुख कारण है। किसी कार्य की गति बहुत अधिक होने पर कर्मचारियों में थकावट शीघ्र आ जाती है। इससे कर्मचारियों को अधिक ऊर्जा खपत करनी पड़ती है, इसमें अधिक निकलते हैं और वे जल्द थक जाते हैं।

(9) कर्मचारियों का चयन :- यह एक निर्विवाद सत्य है। यदि उचित व्यक्ति उचित काम के लिए चयन नहीं हो पाते तो इसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। कर्मचारियों में योग्यता की कमी, रक्त, दक्षता शारीरिक क्षमता आदि काम के अनुकूल नहीं होने पर थकावट जल्दी आती है। दुर्घटनाएं अधिक होती हैं जिसका खामियाजा समाज एवं श्रमिक तथा मूल मालिक सभी को भुगतना पड़ता है।

(10) कुछ अन्य व्यक्तिगत एवं सामाजिक कारण :- इसके अलावे अन्य कई प्रकार के व्यक्तिगत, पारिवारिक एवं सामाजिक कारण भी थकावट के लिए उत्तरदायी हैं। कर्मचारियों में काम के प्रति समर्पण, अभ्यास एवं अनुभव का अभाव, अरक्त, घरेलू कारण एवं परेशानियाँ आदि भी थकावट को लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। जब कमी-जिंता के साथ काम पर जाते हैं तो घरेलू परेशानियाँ उसके काम को प्रभावित करती हैं। इसी तरह शक के प्रतीक का काम लगाते रहना एवं काम में अरक्त एवं अनुभव का अभाव भी थकावट के लिए जिम्मेदार हैं।

Industrial Psychology

(1)

B.A. (Hons) Part-III

Group (A) Paper-VII

By - Dr. Ramendra Kumar Singh

H.O.D, Psychology.

S.K. College, Dumraon (Buxar)

VKSU, Ara

प्रश्न:- औद्योगिक थकान क्या है? थकान के प्रमुख कारणों और दूर करने के उपायों का वर्णन करें। (What is Industrial fatigue? Describe the causes and remedies of fatigue)

थकान, औद्योगिक मनोविज्ञान की एक महत्वपूर्ण विषय है। थकान को परिभाषित करना थोड़ा कठिन कार्य है। सामान्य अर्थ में हम कह सकते हैं कि "किसी विशेष परिस्थिति में लगातार कार्य करते रहने से व्यक्ति की कार्यक्षमता एवं उत्पादन गति में आई ह्रास ही थकान है।" श्री एवं श्रीमती गिलब्रेंथ के अनुसार थकान में तीन बातें पाई जाती हैं:-

- (1) कार्य करने की शक्ति का ह्रास।
- (2) कार्य करने में आनंद की अनुभूति में ह्रास।
- (3) कार्य रहित घंटे में प्रसन्नता का अभाव।

थकान की अवस्था में व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक शक्तियों का ह्रास होगा है। वह उदास एवं उखड़ा-उखड़ा रहने लगेगा, उसका चिन्तन शक्ति क्षीण में ह्रास आ जायगा है। ब्लम का इस संदर्भ में कहना है:-

"Whatever fatigue is, it is safe to say that any muscular work, even that involved in sitting in a chair, will result in fatigue provided the work of the muscles and the resulting expenditure of energy are at a faster rate than recovery."

उपर्युक्त तथ्यों के आलोक में हम थकान को इस प्रकार परिभाषित कर सकते हैं:- "थकान मनुष्य के कार्य करने की मानसिक तथा शारीरिक शक्तियों की ह्रास की वह अवस्था है, जिसमें कार्य का उत्पादन घट जायगा है।"

पर निम्नलिखित बातें पाई हैं:- इन परिभाषाओं का विश्लेषण करने

होगा है। (2) थकान में व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक शक्तियों का ह्रास

- (2i) थकान की स्थिति में उत्पादन में भी हास होगा है।
- (2ii) थकान रक्त शिथिलता में लगातार बने रहने या कार्य करते रहने से आता है।
- (iv) थकान की अवस्था में कर्मचारियों में ऊँचाई एवं वैनीनी पाई जाती है।
- (v) थकान में व्यक्ति या कर्मचारी को काम में आनन्द की अनुभूति नहीं होगी है।
- (vi) काम से उठने पर भी आनन्द नहीं आता है।

थकान के कारण

:- थकान औद्योगिक मनोविज्ञान की एक प्रमुख समस्या है, जिसका व्यापक प्रभाव उत्पादन एवं उत्पादनकर्ता पर पड़ता है। इसके कई कारण हैं जिसमें से कुछ प्रमुख की चर्चा निम्न की जा रही है। -

(1) कार्यकाल की अवधि :- थकान का गहरा सम्बन्ध कार्यकाल की अवधि से है। आधुनिक मनोवैज्ञानिकों ने इस गलतफहमी को दूर कर दिया कि अधिक लम्बे समय तक कार्यकाल रहने से उत्पादन अधिक होगा है। मैथर्सने अपने अध्ययन के आधार पर बताया कि काम की अवधि अधिक लम्बी नहीं रहनी चाहिए। उन्होंने अपने प्रयोग में देखा कि कारखाना में काम की अवधि 10 घंटा से घटाकर 08 घंटा रखा गया तो उत्पादन में वृद्धि अधिक हुई और दुर्घटना भी पहले से कम हुआ। शेपर्ड (1928) का अध्ययन भी इस बात की पुष्टि करता है। उन्होंने पाया कि अमेरिका के कारखानों में पूर्व से चली आ रही काम के घंटे 10 घंटे थे जिसे घटाकर 08 घंटे किया गया और सप्ताह में शनिवार को केवल 04 घंटे (Half day) काम लिया जाने लगा तथा इन्वार को छुटी कर दी गई। इससे उत्पादन में वृद्धि हुई एवं कर्मचारियों के स्वास्थ्य में भी सुधार देखा गया। मीलर एवं रॉजर्स ने जब प्रति सप्ताह काम के घंटे को 48 घंटे से घटाकर 36 घंटे कर दी तो उत्पादन में वृद्धि होने लगी। अतः स्पष्ट रूप से कहा जा सकता है कि अधिक लम्बा या अधिक दीर्घ कार्यकाल उत्पादन को प्रभावित करता है। अधिक लम्बा कार्यकाल थकान के लिए उत्तरदायी है।

(2) विरामकाल का अभाव

:- काम के दौरान कामगारों को उचित समय के लिए विराम नहीं देने पर थकान होगा है। लगातार

Industrial Psychology

B.A. (Hons) Part-III

①

Group (A) Paper-VII

By - Dr. Ramendra Kumar Singh

H.O.D., Psychology

S.K. College, Dumraon (Buxar)

VKSU, Ara

प्रश्न - औद्योगिक थकान क्या है? थकान के प्रमुख कारणों और दूर करने के उपायों का वर्णन करें। (What is Industrial fatigue? Describe the causes and remedies of fatigue)

थकान, औद्योगिक मनोविज्ञान की एक महत्वपूर्ण विषय है। थकान को परिभाषित करना थोड़ा कठिन कार्य है। सामान्य अर्थ में हम कह सकते हैं कि किसी विशेष परिस्थिति में लगातार कार्य करते रहने से व्यक्ति की कार्यक्षमता एवं उत्पादन गति में आई ह्रास ही थकान है।

श्री एवं श्रीमती गिलब्रेथ के अनुसार थकान में तीन बातें पाई जाती हैं:-

- (1) कार्य करने की शक्ति का ह्रास।
- (2) कार्य करने में आनंद की अनुभूति में ह्रास।
- (3) कार्य रहित घंटों में प्रसन्नता का अभाव।

थकान की अवस्था में व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक शक्तियों का ह्रास होता है। वह उदास एवं उखड़ा-उखड़ा रहने लगे। उसका चिन्तन शक्ति क्षीण में ह्रास आ जाता है। ब्लम का इस संदर्भ में कहना है:-

"Whatever fatigue is, it is safe to say that any muscular work, even that involved in sitting in a chair, will result in fatigue provided the work of the muscles and the resulting expenditure of energy are at a faster rate than recovery."

उपर्युक्त तथ्यों के आलोक में हम थकान को इस प्रकार परिभाषित कर सकते हैं:-

"थकान मनुष्य के कार्य करने की मानसिक तथा शारीरिक शक्तियों की ह्रास की वह अवस्था है, जिसमें कार्य का उत्पादन घट जाय।"

इन परिभाषाओं का विश्लेषण करने पर निम्नलिखित बातें पाई हैं:-

(1) थकान में व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक शक्तियों का ह्रास होता है।