

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
.	.	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29

थकान के कारण (Causes of fatigue)

किसी भी औद्योगिक संगठन या संस्थान में जब उत्पादन के स्तर में कमी आती है तो इसके कई कारणों में से एक कारिकाओं की थकान को मुख्य कारण माना जाता है। कुछ कारक निम्नलिखित हैं-

- ① कार्य के घंटे (Hours of work)
- ② अपर्याप्त विश्राम (Inadequate rest period)
- ③ असंतोषजनक पर्यावरणीय अवस्थाएँ (Unsatisfactory environmental conditions)
- ④ मशीन के अनुपयुक्त डिजाइन (Inappropriate design of machines)
- ⑤ व्यक्तिगत कारक

① कार्य के घंटे या अवधि - प्रत्येक कार्यकर्ता के लिए काम करने के कितनी अवधि होगी यह निर्धारित होती है अर्थात् प्रति दिन 6 घंटे या 8 घंटे होंगे यह पहले से ही निर्धारित होता है। उसे नामिक कार्य के घंटे (nominal working hours) कहा जाता है। तथा कार्यकर्ता वास्तव में जितना घंटा कार्य में व्यतीत करता है उसे वास्तविक कार्य के घंटे (actual working hours) कहा जाता है। जब कार्य करने की अवधि में (एक दिन में) वृद्धि होती है तो इससे कारिकाओं में थकान अधिक उत्पन्न होती है जिसका प्रभाव उत्पादन की मात्रा एवं गुणवत्ता में कमी के स्तर पर देखी जा सकती है।

② अपर्याप्त विश्राम - कई अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि कार्य के दौरान अपर्याप्त विश्राम होती है तो इससे कारिकाओं में थकान होती है तथा उत्पादन स्तर में कम या कमी आती है। मोलिनस्की (Molinsky, 1983) ने

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
.	.	.	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	.

अपने अध्ययन में पाया कि ऐसे सभी प्रकार के कार्य में विज्ञान का महत्व होता है परन्तु जैसे कार्य जिनमें पेशीय शक्ति (muscular energy) की आवश्यकता अधिक पड़ती है, विज्ञान का विशेष महत्व होता है।

③ असंतोषजनक पर्यावरणीय अवस्थाएँ - अध्ययनों से यह पता चलता है कि थकान का एक प्रमुख कारण असंतोषजनक पर्यावरणीय अवस्थाएँ भी हैं जिनमें कार्यकर्ताओं को कार्य करना पड़ता है। इन अवस्थाओं में रोशनी एवं रंग, कोलाहल तथा अधिक तापक्रम आदि मुख्य हैं -

④ अनुपयुक्त रोशनी एवं रंग - अनुपयुक्त रोशनी, कार्य क्षेत्र में रोशनी का असमान वितरण आदि कार्यकर्ताओं में तनाव उत्पन्न करता है जिससे थकान उत्पन्न होती है।

⑤ कोलाहल (Noise) - कोलाहल या अव्यक्त आवाजों से भी कार्यकर्ताओं में थकान उत्पन्न होती है। जब कोलाहल अनियमित होता है तो इससे कार्यकर्ताओं में चिड़चिड़ापन तथा थकान अधिक उत्पन्न होता है जिससे उत्पादन में गिरावट आती है।

⑥ अत्यधिक तापक्रम - शोधों से यह प्रमाणित हुआ है कि अधिक तापक्रम से भी कार्यकर्ताओं में थकान उत्पन्न होती है जिसकी अभिव्यक्ति उत्पादन क्षमता के रूप में होती है। मैकवर्थ (MacKworth, 1946) के अनुसार कार्यस्थल का वातावरण यदि 72°F से ऊपर हो गया तो कार्यकर्ताओं द्वारा प्रति घंटे की जानेवाली त्रुटियों (errors) की संख्या में अचानक वृद्धि हो गई तथा उत्पादन में क्षति भी पायी गयी।

February 2012

07 Tuesday

(038 - 328) Wk 06

February ◀

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
•	•	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	•	•	•	•

④ मशीन के अनुपयुक्त डिजाइन - औद्योगिक मनोवैज्ञानिकों ने अपने अध्ययन में पाया कि ऐसे मशीनों के साथ कार्य करने में कार्यकर्ताओं को अनावश्यक गति (unnecessary movements), दोषपूर्ण मुद्रा अथवा शारीरिक स्थिति (faulty posture), झटकेदार गति (jerky movements) आदि का भी सामना करना पड़ता है जिससे शारीरिक और मानसिक थकान उत्पन्न होती है, जिसका नकारात्मक प्रभाव उत्पादन पर पड़ता है।

⑤ व्यक्तिगत कारक - थकान के उत्पन्न होने में तथ्यों के अतिरिक्त कार्य-चरित्रों के व्यक्तिगत कारक (personal factors) भी महत्वपूर्ण हैं जैसे - उम्र, स्वास्थ्य, पारिवारिक कलह एवं निरोत्साहित होना। अधिक उम्र होने से कार्य का बोझ थकावट उत्पन्न करता है। अस्वस्थ व्यक्ति या कार्यचारी भी तुरंत थकान अनुभव करने लगते हैं। पारिवारिक जिम्मेदारियाँ एवं कलह भी थकान उत्पन्न करते हैं। क्योंकि ऐसे व्यक्ति मानसिक रूप से बेचैन होते हैं तथा उनमें उत्साह की भी कमी होती है, चिड़चिड़ाहट एवं ऊब उनके व्यक्तित्व में शामिल हो जाता है जिससे थकान का उत्पादन जल्द होती है।

उपरोक्त तथ्यों से स्पष्ट है कि थकान के कई कारण हो सकते हैं जो उद्योग एवं संगठन के लिए हानिकारक हैं।