बी.पी.ए.एस.–186: तनाव एवं समय प्रबंधन
(टीएमए)

कोर्स कोड : बी.पी.ए.एस.-186
सत्रीय कार्यकोड : ए.एस.एस.टी/टीएमए/2025–26
अंक : 100

सत्रीय कार्य–क

निम्नलिखित में से प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 500 शब्दों में दीजिए।

1) तनाव की प्रकृति, अवधारणा और महत्त्व पर चर्चा कीजिए। 20

2) कार्यस्थल पर प्रमुख विकर्षण कौन–कौन से हैं? 20

सत्रीय कार्य–ख

निम्नलिखित में से प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 250 शब्दों में दीजिए।

3) तनाव प्रबंधन में सामान्य अनुकूलन संलक्षण (GAS) का वर्णन कीजिए। 10

4) समय प्रबंधन के कौशलों की व्याख्या कीजिए। 10

5) संगठन के लिए प्राथमिक निवारक तनाव प्रबंधन तकनीकों की जांच कीजिए। 10

निम्नलिखित में से प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 100 शब्दों में दीजिए।

6) किसी संकटपूर्ण स्थिति में 'संघर्ष या पलायन' प्रतिक्रिया की प्रासंगिकता का परीक्षण कीजिए। 6

7) कार्यस्थल के तनाव के स्रोतों पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए। 6

8) 'पार्किंसन के सिद्धांत' की व्याख्या कीजिए। 6

9) 80/20 सिद्धांत पर चर्चा कीजिए। 6

10) समय प्रबंधन हेतु दक्षता दृष्टिकोण और प्रभावशीलता दृष्टिकोण में अंतर स्पष्ट कीजिए। 6

1) तनाव की प्रकृति, अवधारणा और महत्व पर चर्चा कीजिए। 20

उत्तर

तनाव मानव जीवन की एक सामान्य और लगभग सर्वव्यापी अवस्था है। जब किसी व्यक्ति को यह अनुभव होता है कि उसके सामने रखी गई मांगें, दबाव या चुनौतियाँ उसकी उपलब्ध क्षमताओं और संसाधनों से अधिक हैं, तब तनाव उत्पन्न होता है। यह केवल मन की बेचैनी नहीं है; इसका प्रभाव शरीर, विचार, भावनाओं और व्यवहार सभी पर पड़ सकता है। इसलिए तनाव को समझते समय व्यक्ति और उसके वातावरण के बीच संबंध को देखना आवश्यक है। एक ही परिस्थिति किसी व्यक्ति के लिए चुनौती हो सकती है और दूसरे के लिए अत्यधिक दबाव का कारण बन सकती है।

तनाव की अवधारणा

तनाव को किसी मांग या खतरे के प्रति व्यक्ति की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया के रूप में समझा जा सकता है। इसमें दो पक्ष होते हैं—पहला तनावकारक, अर्थात वह परिस्थिति या घटना जो दबाव पैदा करती है; दूसरा व्यक्ति की प्रतिक्रिया। कार्य का बोझ, समय-सीमा, आर्थिक कठिनाई, पारिवारिक समस्या, परीक्षा, बीमारी, नौकरी की असुरक्षा, भूमिका-संघर्ष या अचानक परिवर्तन तनावकारक बन सकते हैं। परंतु केवल घटना ही तनाव निर्धारित नहीं करती। व्यक्ति उस घटना को कैसे देखता है, उसके पास कितने साधन हैं और उसे कितना सामाजिक सहयोग मिलता है, इससे भी तनाव की तीव्रता बदलती है।

तनाव हमेशा हानिकारक नहीं होता। उचित मात्रा में तनाव व्यक्ति को सक्रिय, सतर्क और लक्ष्य के प्रति गंभीर बना सकता है। इसे सकारात्मक तनाव या ‘यूस्ट्रेस’ कहा जाता है। उदाहरण के लिए, परीक्षा से पहले हल्का दबाव विद्यार्थी को पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करने में सहायता कर सकता है। इसके विपरीत, जब दबाव बहुत अधिक, लगातार या नियंत्रण से बाहर हो जाए और व्यक्ति की कार्यक्षमता घटने लगे, तो वह नकारात्मक तनाव या ‘डिस्ट्रेस’ बन जाता है। इस प्रकार तनाव का प्रभाव उसकी मात्रा, अवधि, परिस्थिति और व्यक्ति की सामना करने की क्षमता पर निर्भर करता है।

तनाव की प्रकृति

तनाव की पहली विशेषता यह है कि यह व्यक्तिनिष्ठ है। दो कर्मचारी समान कार्यभार में अलग-अलग स्तर का तनाव अनुभव कर सकते हैं। दूसरा, तनाव गतिशील है; जीवन की परिस्थितियों के साथ उसका