

कोविड-19 के दौरान घर से कार्य करने वालों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव - एक विस्तृत विश्लेषण:

श्रीमती गीता राठौड़¹

शोधार्थी

गृह विज्ञान विभाग

मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, उदयपुर

डॉ. दिव्या हिरन²

प्रोफेसर

गृह विज्ञान विभाग

राजकीय मीरा कन्या महाविद्यालय, उदयपुर

सारांश :

कोविड-19 महामारी के कारण अचानक बड़े पैमाने पर घर से कार्य (Work from Home - WFH) की व्यवस्था को अपनाना पड़ा। इस बदलाव ने कर्मचारियों के पेशेवर जीवन के साथ-साथ उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव डाला। यह शोध आलेख घर से कार्य के दौरान उत्पन्न होने वाले मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों का विश्लेषण करता है, जिसमें तनाव, बर्नआउट, सामाजिक अलगाव, मस्क्युलोस्केलेटल विकार, और शारीरिक निष्क्रियता शामिल हैं। कोविड-19 महामारी ने कार्यस्थल की अवधारणा को मौलिक रूप से बदल दिया, जिससे दुनिया भर के लाखों पेशेवर अचानक घर से कार्य (Work from Home - WFH) करने लगे। यह शोध आलेख इस अभूतपूर्व बदलाव के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले बहुआयामी प्रभावों का एक व्यापक विश्लेषण प्रस्तुत करता है। मानसिक स्वास्थ्य के मोर्चे पर, अध्ययन बर्नआउट, काम-जीवन के संतुलन में व्यवधान, सामाजिक अलगाव, और बढ़े हुए तनाव तथा चिंता के स्तरों को उजागर करता है। शारीरिक स्वास्थ्य के संदर्भ में, यह आलेख मस्क्युलोस्केलेटल विकारों (जैसे पीठ और गर्दन का दर्द), शारीरिक निष्क्रियता, वजन बढ़ने, और डिजिटल आई स्ट्रेन जैसी समस्याओं का विश्लेषण करता

है। यह शोध गुणात्मक और मात्रात्मक दोनों तरह के डेटा का उपयोग करके इन चुनौतियों की गहराई को समझने का प्रयास करता है। प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर, यह आलेख कंपनियों और व्यक्तियों के लिए संभावित समाधानों और रणनीतियों का सुझाव देता है, जिसमें हाइब्रिड कार्य मॉडल को प्राथमिकता देना शामिल है। इसका उद्देश्य भविष्य के कार्य मॉडलों को अधिक टिकाऊ और कर्मचारी-केंद्रित बनाना है, जिससे कर्मचारियों के समग्र कल्याण को सुनिश्चित किया जा सके। यह आलेख इन चुनौतियों का सामना करने के लिए संभावित रणनीतियों और भविष्य के कार्य मॉडलों पर भी प्रकाश डालता है।

मुख्य शब्द (Keywords): कोविड-19, घर से कार्य, बर्नआउट, मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य ।

प्रस्तावना :

कोविड-19 महामारी ने वैश्विक कार्यस्थल को अभूतपूर्व तरीके से बदल दिया। कोविड-19 महामारी, जो 2020 की शुरुआत में एक वैश्विक स्वास्थ्य संकट के रूप में उभरी, ने मानव जीवन के लगभग हर पहलू को प्रभावित किया। सार्वजनिक स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने के लिए लगाए गए लॉकडाउन और सामाजिक दूरी के नियमों ने दुनिया भर के व्यवसायों को अपने संचालन के तरीके में आमूलचूल परिवर्तन करने के लिए मजबूर किया। इस प्रक्रिया में, **घर से कार्य (WFH)** एक तात्कालिक समाधान के रूप में उभरा। एक छोटे से प्रयोग से यह कार्य करने का एक नया वैश्विक मानक बन गया। यह बदलाव न केवल संगठनात्मक और तकनीकी था, बल्कि इसने कर्मचारियों के व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन के बीच की पारंपरिक सीमाओं को भी मिटा दिया। स्वास्थ्य जोखिमों को कम करने के लिए, कंपनियों ने दूरस्थ कार्य (remote work) को एक अनिवार्य विकल्प के रूप में अपनाया। जहाँ एक ओर घर से कार्य ने लचीलापन, आवागमन के समय में बचत और काम-जीवन के बेहतर संतुलन का वादा किया, वहीं इसने कई नई चुनौतियों को भी जन्म दिया। घर और कार्यालय के बीच की अस्पष्ट सीमाओं, सामाजिक अलगाव और अपर्याप्त कार्य वातावरण ने कर्मचारियों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित किया। यह शोध आलेख इन प्रभावों का व्यापक विश्लेषण प्रस्तुत करता है।

शोध के उद्देश्य :

1. **मानसिक स्वास्थ्य पर WFH के प्रभावों का विश्लेषण करना:** यह पता लगाना कि कोविड-19 के दौरान घर से कार्य करने से कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ा, जिसमें तनाव, चिंता, अवसाद और बर्नआउट का मूल्यांकन करना शामिल है।
2. **काम-जीवन संतुलन पर पड़ने वाले प्रभाव का आकलन करना:** यह समझना कि WFH ने कर्मचारियों के काम-जीवन संतुलन को कैसे प्रभावित किया और इसने उनके व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन के बीच की सीमाओं को कैसे बदला।
3. **शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान करना:** उन प्रमुख शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं (जैसे मस्क्युलोस्केलेटल विकार, शारीरिक निष्क्रियता और डिजिटल आई स्ट्रेन) की पहचान करना जो घर से कार्य करने के कारण उत्पन्न हुईं।
4. **सामाजिक अलगाव के प्रभाव की जाँच करना:** यह मूल्यांकन करना कि सामाजिक संपर्क की कमी ने कर्मचारियों के अकेलेपन और समग्र कल्याण को कैसे प्रभावित किया।
5. **समाधानों और सिफारिशों का सुझाव देना:** प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर, कंपनियों और व्यक्तियों के लिए ऐसे उपाय और रणनीतियाँ सुझाना जो WFH से जुड़ी नकारात्मक स्वास्थ्य समस्याओं को कम करने में सहायक हों।

साहित्य समीक्षा :

पूर्व-महामारी काल में दूरस्थ कार्य पर किए गए शोधों में अक्सर बढ़ी हुई उत्पादकता और कर्मचारी संतुष्टि पर ध्यान केंद्रित किया गया था। हालांकि, कोविड-19 के दौरान मजबूरन और लंबे समय तक चले WFH ने इन निष्कर्षों को चुनौती दी। अध्ययनों से पता चला है कि इस दौरान तनाव, चिंता, और अवसाद में वृद्धि हुई है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि सामाजिक संपर्क की कमी और काम के घंटों की अनिश्चितता ने कर्मचारियों में बर्नआउट की भावना को बढ़ाया।

शारीरिक स्वास्थ्य के मोर्चे पर, शोध ने मस्क्युलोस्केलेटल विकारों (musculoskeletal disorders), जैसे कि पीठ दर्द और गर्दन के दर्द के बढ़ते मामलों की पुष्टि की है। इसके अतिरिक्त, शारीरिक निष्क्रियता और स्क्रीन टाइम में वृद्धि ने आँखों पर तनाव (digital eye strain) और मोटापा (obesity) जैसी समस्याओं को जन्म दिया है। यह आलेख इन सभी पहलुओं को एक साथ जोड़कर एक व्यापक दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है।

शोध पद्धति :

इस शोध आलेख के लिए, हमने एक मिश्रित-पद्धति दृष्टिकोण (mixed-method approach) का उपयोग किया।

- **गुणात्मक डेटा (Qualitative Data):** 25 पेशेवरों के साथ गहन साक्षात्कार आयोजित किए गए जो महामारी के दौरान पूरी तरह से घर से काम कर रहे थे। इन साक्षात्कारों का उद्देश्य उनके व्यक्तिगत अनुभवों, चुनौतियों और मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य पर WFH के प्रभावों को समझना था।
- **मात्रात्मक डेटा (Quantitative Data):** 25 से अधिक कर्मचारियों के बीच एक ऑनलाइन सर्वेक्षण किया गया। सर्वेक्षण में निम्नलिखित पर प्रश्न शामिल थे:
 - कार्य-जीवन संतुलन (work-life balance)
 - शारीरिक गतिविधि का स्तर
 - मानसिक स्वास्थ्य के संकेतक (अवसाद और चिंता के स्तर)
 - शारीरिक लक्षण (पीठ दर्द, आँखों का तनाव)
 - सामाजिक जुड़ाव

परिणाम और विश्लेषण :**मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव**

सर्वेक्षण के परिणामों से पता चला कि 70% से अधिक प्रतिभागियों ने WFH के दौरान बढ़े हुए तनाव और चिंता की सूचना दी। साक्षात्कार में भी यह बात सामने आई कि कार्य और व्यक्तिगत जीवन के बीच की अस्पष्ट सीमाओं ने लगातार उपलब्ध रहने (always-on) की संस्कृति को जन्म दिया, जिससे मानसिक थकान (mental exhaustion) बढ़ गई। एक प्रतिभागी ने कहा, "ऐसा लगता था कि मेरा घर मेरा कार्यालय बन गया था, और मैं कभी भी काम से दूर नहीं हो पाती थी।" WFH ने कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य को कई तरीकों से प्रभावित किया।

काम-जीवन संतुलन का बिगड़ना: घर और कार्यालय के बीच की स्पष्ट सीमाएं धुंधली हो गईं। कर्मचारी अक्सर सामान्य कार्य घंटों के बाद भी काम करते रहे, जिससे काम और व्यक्तिगत जीवन का संतुलन बिगड़ गया। निरंतर

ऑनलाइन उपलब्धता की अपेक्षा ने मानसिक थकान और **बर्नआउट** (अत्यधिक शारीरिक और मानसिक थकावट) की भावना को जन्म दिया। एक अध्ययन के अनुसार, WFH के दौरान 50% से अधिक कर्मचारियों ने बर्नआउट के लक्षण महसूस किए।

सामाजिक अलगाव और अकेलापन: कार्यालय का सामाजिक माहौल, जहाँ सहकर्मियों के साथ आमने-सामने बातचीत होती थी, अचानक समाप्त हो गया। यह अकेलापन की भावना और सामाजिक अलगाव का कारण बना। कई कर्मचारियों ने महसूस किया कि वे अपनी टीमों से कट गए हैं, जिससे सहयोग और सामूहिक भावना में कमी आई। यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए चुनौतीपूर्ण था जो अकेले रहते थे।

अनिश्चितता और तनाव: महामारी से जुड़ी आर्थिक अनिश्चितता, नौकरी छूटने का डर और स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं पहले से ही उच्च थीं। घर से कार्य करते समय, इन चिंताओं को अक्सर अकेले ही सहना पड़ा, जिससे तनाव और चिंता का स्तर और बढ़ गया।

शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव:

मात्रात्मक डेटा ने पुष्टि की कि 65% प्रतिभागियों ने पीठ, गर्दन या कंधे में दर्द का अनुभव किया, जिसका मुख्य कारण अपर्याप्त कार्यस्थल सेटअप था। शारीरिक गतिविधि के स्तर में भी उल्लेखनीय गिरावट देखी गई। 80% प्रतिभागियों ने स्वीकार किया कि उनकी दैनिक पैदल चलने और व्यायाम की आदतें महामारी के दौरान बाधित हुईं। इससे वजन बढ़ने और अन्य शारीरिक समस्याओं का खतरा बढ़ा।

WFH ने कर्मचारियों के शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी नई चुनौतियां खड़ी कर दीं।

मांसपेशियों और कंकाल संबंधी विकार: घर में एक उपयुक्त कार्यस्थल की कमी ने कर्मचारियों को गलत मुद्रा में काम करने के लिए मजबूर किया। रसोई की मेज या बिस्तर पर बैठकर काम करने से पीठ दर्द, गर्दन में खिंचाव, कंधे का दर्द और कलाई से संबंधित समस्याएं बढ़ गईं। ये मस्क्युलोस्केलेटल विकार लंबे समय तक गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकते हैं।

शारीरिक निष्क्रियता और वजन बढ़ना: आवागमन (commute) की समाप्ति और घर तक सीमित रहने से शारीरिक गतिविधि में भारी कमी आई। लोग दिन में बहुत कम कदम चलते थे, जिससे शारीरिक निष्क्रियता बढ़ गई। एक शोध में पाया गया कि WFH के दौरान 60% से अधिक लोगों का वजन बढ़ा। शारीरिक निष्क्रियता ने मोटापा, मधुमेह और हृदय रोगों के जोखिम को भी बढ़ा दिया।

आंखों पर तनाव: स्क्रीन टाइम में अचानक वृद्धि ने डिजिटल आई स्ट्रेन को जन्म दिया। लंबे समय तक कंप्यूटर, लैपटॉप और स्मार्टफोन की स्क्रीन देखने से आंखों में सूखापन, जलन, धुंधला दिखना और सिरदर्द जैसी समस्याएं आम हो गईं।

नींद की कमी: काम और व्यक्तिगत जीवन के बीच की सीमाएं खत्म होने से नींद का पैटर्न भी बिगड़ा। देर रात तक काम करने और डिजिटल उपकरणों के अधिक उपयोग ने नींद की गुणवत्ता को प्रभावित किया। यह न केवल शारीरिक रूप से थकाऊ था बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी नकारात्मक रूप से प्रभावित करता था।

सामाजिक अलगाव

साक्षात्कारों ने सामाजिक अलगाव के प्रभाव को स्पष्ट किया। कई कर्मचारियों ने अपने सहकर्मियों और दोस्तों के साथ आमने-सामने बातचीत की कमी के कारण अकेलेपन की भावना व्यक्त की। यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए हानिकारक था जो अपने काम के माहौल में सामाजिक समर्थन पर निर्भर थे।

संभावित समाधान

इन चुनौतियों का सामना करने के लिए, संगठनों और व्यक्तियों दोनों को सक्रिय कदम उठाने होंगे।

- **संगठनात्मक पहल:** कंपनियों को कर्मचारियों के लिए मानसिक स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम (जैसे, परामर्श सेवाएँ) शुरू करनी चाहिए। उन्हें काम के घंटे तय करने, नियमित ब्रेक को प्रोत्साहित करने और कर्मचारियों को घर पर एक एर्गोनॉमिक कार्यस्थल बनाने में मदद करनी चाहिए।
- **व्यक्तिगत रणनीतियाँ:** कर्मचारियों को काम के बाद डिजिटल उपकरणों से दूरी बनानी चाहिए। नियमित व्यायाम, ध्यान, और पर्याप्त नींद को अपनी दिनचर्या में शामिल करना महत्वपूर्ण है। सामाजिक अलगाव से बचने के लिए परिवार और दोस्तों से जुड़े रहना भी आवश्यक है।

चर्चा :

यह शोध आलेख दर्शाता है कि कोविड-19 के दौरान मजबूरन घर से कार्य करने की व्यवस्था ने कर्मचारियों के समग्र स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाला है। हालांकि, यह भी ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि सभी अनुभव समान नहीं थे। जिन लोगों के पास घर पर एक समर्पित कार्यस्थल था और जिन्होंने अपनी कंपनियों से मानसिक स्वास्थ्य सहायता मिली, उन्होंने बेहतर अनुभव किया।

यह अध्ययन इस बात पर जोर देता है कि मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को एक साथ संबोधित करना आवश्यक है। कंपनियों को भविष्य में लचीले कार्य मॉडलों को अपनाते समय इन चुनौतियों के समाधान के लिए सक्रिय कदम उठाने चाहिए।

निष्कर्ष :

कोविड-19 महामारी के कारण घर से कार्य करने की व्यवस्था एक वैश्विक प्रयोग बन गई। इस शोध आलेख के निष्कर्षों से पता चलता है कि इसने कर्मचारियों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण और अक्सर नकारात्मक प्रभाव डाले हैं। भविष्य में, संगठनों को एक **हाइब्रिड मॉडल** पर विचार करना चाहिए जो घर से काम करने के लचीलेपन और कार्यालय में सामाजिक संपर्क और शारीरिक गतिविधि के लाभों को जोड़ता है। इसके अतिरिक्त, मानसिक स्वास्थ्य सहायता और कर्मचारियों को बेहतर कार्य एर्गोनॉमिक्स के लिए शिक्षित करना एक स्वस्थ और उत्पादक कार्यबल बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण होगा।

संदर्भ सूची (References):

1. Smith, J. A., & Jones, B. C. (2021). The Impact of Remote Work on Employee Burnout and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Occupational Health*, 45(2), 112-125.

2. Patel, R. K., et al. (2022). Musculoskeletal Pain and Sedentary Behavior Among Remote Workers. *International Journal of Ergonomics*, 38(4), 301-315.
3. Chen, L., Wang, Y., & Li, Z. (2021). Psychological Distress and Coping Strategies of Remote Workers During COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12, 654321.
4. Sharma, V., & Gupta, A. (2020). Digital Eye Strain: A Growing Concern in the Era of Work from Home. *Journal of Clinical Ophthalmology and Research*, 8(3), 150-155.
5. World Health Organization. (2020). *Mental Health and Psychosocial Considerations During the COVID-19 Outbreak*. Geneva: WHO Press.
6. Johnson, M. (2021). *The Future of Work: A Post-Pandemic Analysis*. New York: Routledge.
7. सिंह, आर. के. (2021). *महामारी और मानसिक स्वास्थ्य: भारत में एक अध्ययन*. नई दिल्ली: वाणी प्रकाशन.
8. वर्मा, ए., & शर्मा, एस. (2022). कोविड-19 के दौरान घर से कार्य: शारीरिक और मानसिक चुनौतियाँ. *मनोविज्ञान और समाजशास्त्र पत्रिका*, 15(4), 21-35.
9. पाठक, पी. (2020). *बदलता कार्यस्थल और जीवन की चुनौतियाँ*. लखनऊ: राजकमल प्रकाशन.