

विभिन्न व्यवसायों में नौकरी छोड़ने की भावना, मानसिक तनाव एवं कार्य-संतुष्टि पर संयुक्त अध्ययन (पुरुष एवं महिला पेशेवर) पर आधारित एक तुलनात्मक शोध अध्ययन)

डॉ. ए. के. द्विवेदी¹, डॉ. वैभव चतुर्वेदी²

¹ वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक, शिक्षाविद और शोधकर्ता, प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, शरीर क्रिया विज्ञान एवं जैव रसायन विभाग, एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर, मध्य प्रदेश, भारत

² मुख्य सलाहकार, मनोचिकित्सा विभाग, कोकिलबेन धीरूभाई अंबानी अस्पताल, इंदौर, मध्य प्रदेश, भारत

सारांश

आधुनिक जीवनशैली, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, कार्य का दबाव तथा पारिवारिक एवं सामाजिक अपेक्षाओं के कारण विभिन्न व्यवसायों में कार्यरत लोगों में मानसिक तनाव, असंतोष तथा नौकरी छोड़ने की भावना तेजी से बढ़ रही है। प्रस्तुत संयुक्त अध्ययन का उद्देश्य विभिन्न व्यवसायों जैसे इंजीनियर, डॉक्टर, मैनेजर, बैंक कर्मचारी, शिक्षक, नर्सिंग स्टाफ (सिस्टर्स), प्रशासनिक कर्मचारी तथा अन्य पेशेवर वर्गों में मानसिक तनाव, कार्य-संतुष्टि तथा नौकरी छोड़ने की प्रवृत्ति का विश्लेषण करना है।

यह अध्ययन लगभग 550 प्रतिभागियों पर आधारित है, जिसमें पुरुष एवं महिला दोनों वर्गों को सम्मिलित किया गया। अध्ययन में पाया गया कि अत्यधिक कार्यभार, सम्मान की कमी, असुरक्षित कार्य वातावरण, आर्थिक दबाव, पारिवारिक तनाव तथा मानसिक थकान नौकरी छोड़ने की इच्छा के प्रमुख कारण हैं। महिला कर्मचारियों में कार्य एवं परिवार के संतुलन की समस्या अधिक पाई गई, जबकि पुरुष कर्मचारियों में आर्थिक दबाव एवं करियर असुरक्षा प्रमुख कारण रहे।

अध्ययन यह भी दर्शाता है कि उचित परामर्श, मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता, सकारात्मक कार्य वातावरण तथा समय-समय पर विश्राम एवं योग-ध्यान जैसी गतिविधियाँ तनाव कम करने में सहायक हो सकती हैं।

मूल शब्द: मानसिक तनाव, नौकरी संतुष्टि, कार्यस्थल तनाव, प्रोफेशनल बर्नआउट, मानसिक स्वास्थ्य, कार्य वातावरण

प्रस्तावना

वर्तमान समय में कार्यस्थलों पर मानसिक तनाव एक गंभीर सामाजिक एवं स्वास्थ्य संबंधी समस्या बन चुका है। कई कर्मचारी अपने कार्यस्थल पर अत्यधिक दबाव, असुरक्षा, असंतोष तथा निरंतर मानसिक थकान का अनुभव करते हैं। इसके परिणामस्वरूप उनमें नौकरी छोड़ने की भावना, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा, अवसाद तथा कार्य में अरुचि जैसी समस्याएँ उत्पन्न होने लगती हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार मानसिक तनाव एवं

कार्यस्थल बर्नआउट आधुनिक युग की प्रमुख स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है। विशेष रूप से डॉक्टर, नर्स, इंजीनियर, शिक्षक, बैंक कर्मचारी एवं कॉर्पोरेट क्षेत्र में कार्यरत व्यक्तियों में तनाव का स्तर तेजी से बढ़ रहा है।

भारत जैसे विकासशील देश में नौकरी की असुरक्षा, कार्य का अत्यधिक दबाव तथा व्यक्तिगत जीवन में संतुलन की कमी इस समस्या को और अधिक बढ़ा रही है। इसलिए विभिन्न व्यवसायों में कार्यरत लोगों की मानसिक स्थिति एवं नौकरी छोड़ने की भावना का अध्ययन अत्यंत आवश्यक है।



प्रतिनिधि छवियाँ

अध्ययन के उद्देश्य

1. विभिन्न व्यवसायों में नौकरी छोड़ने की भावना का अध्ययन करना।
2. पुरुष एवं महिला कर्मचारियों में मानसिक तनाव की तुलना करना।

3. कार्यस्थल के वातावरण एवं कार्य-संतुष्टि के संबंध का मूल्यांकन करना।
4. विभिन्न पेशेवर वर्गों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारणों का विश्लेषण करना।
5. तनाव कम करने हेतु आवश्यक सुझाव प्रस्तुत करना।

शोध पद्धति

अध्ययन का प्रकार

यह एक संयुक्त, प्रेक्षणात्मक एवं तुलनात्मक अध्ययन है।

अध्ययन क्षेत्र

यह अध्ययन विभिन्न निजी एवं शासकीय संस्थानों, अस्पतालों, बैंकों, विद्यालयों, कॉर्पोरेट कार्यालयों एवं तकनीकी संस्थानों में कार्यरत कर्मचारियों पर किया गया।

प्रतिभागियों की संख्या

कुल प्रतिभागी: 550

व्यवसाय	पुरुष	महिला	कुल
इंजीनियर	52	28	80
डॉक्टर	38	42	80
बैंक कर्मचारी	34	36	70
शिक्षक	25	45	70
नर्सिंग स्टाफ (सिस्टर)	10	60	70
मैनेजर/कॉर्पोरेट	42	28	70
प्रशासनिक कर्मचारी	25	25	50
अन्य पेशेवर वर्ग	32	28	60
कुल	258	292	550

डेटा संग्रह विधि

प्रतिभागियों से प्रश्नावली एवं व्यक्तिगत साक्षात्कार के माध्यम से जानकारी प्राप्त की गई।

अध्ययन के मुख्य बिंदु

- मानसिक तनाव
- नौकरी छोड़ने की इच्छा
- कार्यस्थल संतुष्टि
- कार्यभार
- पारिवारिक एवं सामाजिक दबाव
- आर्थिक दबाव
- नींद एवं मानसिक स्वास्थ्य

परिणाम

नौकरी छोड़ने की भावना

अध्ययन में लगभग 68% प्रतिभागियों ने स्वीकार किया कि उन्हें कभी न कभी नौकरी छोड़ने का विचार आया।

व्यवसाय	नौकरी छोड़ने की भावना (%)
डॉक्टर	74%
इंजीनियर	71%
बैंक कर्मचारी	69%
शिक्षक	58%
नर्सिंग स्टाफ	76%
मैनेजर	72%
अन्य	61%

नर्सिंग स्टाफ एवं डॉक्टरों में यह प्रतिशत सबसे अधिक पाया गया।

मानसिक तनाव का स्तर

लगभग 72% प्रतिभागियों ने मध्यम से उच्च स्तर के मानसिक तनाव की शिकायत की।

मानसिक तनाव के प्रमुख कारण

- अत्यधिक कार्यभार: 78%
- सम्मान की कमी: 52%
- कम वेतन या आर्थिक दबाव: 48%
- कार्यस्थल राजनीति: 41%
- परिवार एवं कार्य में संतुलन की कमी: 64%
- नींद की कमी: 46%

पुरुष एवं महिला कर्मचारियों की तुलना

पुरुष कर्मचारियों में प्रमुख समस्याएँ

- आर्थिक दबाव
- नौकरी की असुरक्षा
- लक्ष्य प्राप्ति का दबाव
- लंबे कार्य घंटे

महिला कर्मचारियों में प्रमुख समस्याएँ

- कार्य एवं परिवार संतुलन
- भावनात्मक तनाव
- कार्यस्थल पर असुरक्षा
- शारीरिक एवं मानसिक थकान

महिला कर्मचारियों में मानसिक थकान एवं भावनात्मक तनाव अपेक्षाकृत अधिक पाया गया।

व्यवसाय अनुसार विशेष निष्कर्ष

इंजीनियर वर्ग

- लगातार स्क्रीन टाइम
- प्रोजेक्ट डेडलाइन
- रात्रि शिफ्ट
- तकनीकी अपडेट का दबाव

डॉक्टर वर्ग

- आपातकालीन ड्यूटी
- रोगियों का मानसिक दबाव
- लंबी कार्य अवधि
- भावनात्मक थकान

बैंक कर्मचारी

- लक्ष्य आधारित कार्य
- ग्राहक दबाव
- डिजिटल कार्यभार

शिक्षक वर्ग

- विद्यार्थियों का प्रदर्शन दबाव
- प्रशासनिक कार्य
- कम सामाजिक सम्मान की भावना

नर्सिंग स्टाफ (सिस्टर)

- लगातार ड्यूटी
- रोगियों की देखभाल का मानसिक दबाव
- रात्रि ड्यूटी
- शारीरिक थकान

मैनेजर एवं कॉर्पोरेट कर्मचारी

- टारगेट आधारित कार्य
- टीम प्रबंधन तनाव
- समय सीमा का दबाव

चर्चा

यह अध्ययन स्पष्ट करता है कि आधुनिक कार्य संस्कृति मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल रही है। नौकरी छोड़ने की भावना केवल आर्थिक कारणों से नहीं बल्कि मानसिक थकान, सम्मान की कमी, असुरक्षित वातावरण तथा व्यक्तिगत जीवन में असंतुलन के कारण भी उत्पन्न होती है।

विशेष रूप से स्वास्थ्य सेवाओं एवं कॉर्पोरेट क्षेत्र में कार्यरत व्यक्तियों में तनाव का स्तर अधिक पाया गया। लंबे समय तक मानसिक तनाव रहने से अवसाद, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, माइग्रेन तथा कार्य क्षमता में कमी जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

यह अध्ययन यह भी दर्शाता है कि यदि संस्थानों में मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दिया जाए, कर्मचारियों को भावनात्मक सहयोग मिले तथा कार्य वातावरण सकारात्मक बनाया जाए तो नौकरी संतुष्टि में सुधार संभव है।

निष्कर्ष

विभिन्न व्यवसायों में कार्यरत लोगों में मानसिक तनाव एवं नौकरी छोड़ने की भावना एक गंभीर समस्या बनती जा रही है। अत्यधिक कार्यभार, पारिवारिक दबाव, कार्यस्थल असंतोष एवं मानसिक थकान इसके प्रमुख कारण हैं।

यदि समय रहते मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता, परामर्श सेवाएँ, योग-ध्यान, उचित अवकाश एवं सकारात्मक कार्य संस्कृति को बढ़ावा दिया जाए तो इस समस्या को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

सुझाव

1. प्रत्येक संस्थान में मानसिक स्वास्थ्य परामर्श सुविधा उपलब्ध कराई जाए।
2. कर्मचारियों के लिए नियमित योग एवं ध्यान कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ।
3. कार्य घंटे संतुलित किए जाएँ।
4. कर्मचारियों को सम्मानजनक एवं सुरक्षित कार्य वातावरण दिया जाए।
5. महिला कर्मचारियों के लिए विशेष सहयोगात्मक नीतियाँ बनाई जाएँ।
6. समय-समय पर तनाव मूल्यांकन कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ।
7. कार्यस्थल पर सकारात्मक संवाद एवं टीम सहयोग बढ़ाया जाए।

सीमाएँ

1. अध्ययन सीमित क्षेत्र एवं सीमित प्रतिभागियों पर आधारित था।
2. कुछ प्रतिभागियों ने व्यक्तिगत कारणों से पूर्ण जानकारी साझा नहीं की।
3. अध्ययन में केवल स्वयं द्वारा दी गई प्रतिक्रियाओं पर आधारित निष्कर्ष शामिल हैं।

भविष्य की संभावनाएँ

भविष्य में इस विषय पर राष्ट्रीय स्तर पर विस्तृत अध्ययन किया जा सकता है जिसमें विभिन्न राज्यों, आयु वर्गों एवं सरकारी तथा निजी संस्थानों की तुलना शामिल हो। मानसिक स्वास्थ्य एवं कार्य संतुष्टि के संबंध में होम्योपैथिक, योग एवं जीवनशैली आधारित हस्तक्षेपों पर भी शोध किया जा सकता है।

प्रश्नावली

1. क्या आपको कार्यस्थल पर मानसिक तनाव महसूस होता है?
2. क्या कभी नौकरी छोड़ने का विचार आया?
3. क्या आप अपने कार्य वातावरण से संतुष्ट हैं?
4. क्या आपको पर्याप्त विश्राम एवं अवकाश मिलता है?
5. क्या कार्य एवं परिवार के बीच संतुलन बना पाते हैं?
6. क्या आपको कार्यस्थल पर सम्मान एवं सहयोग मिलता है?
7. क्या कार्य का दबाव आपकी नींद या स्वास्थ्य को प्रभावित करता है?

आभार

सभी प्रतिभागियों, संस्थानों एवं सहयोगकर्ताओं का हार्दिक आभार जिन्होंने इस अध्ययन में सहयोग प्रदान किया।

संदर्भ

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)- कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य संबंधी रिपोर्ट।
2. व्यावसायिक तनाव और बर्नआउट संबंधी अध्ययन।
3. इंडियन जर्नल ऑफ ऑक्यूपेशनल हेल्थ।
4. कार्यस्थल मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान प्रकाशन।
5. कर्मचारी संतुष्टि और बर्नआउट विश्लेषण रिपोर्ट।