

कोरबा जिले के रोजगार तथा बेरोजगार व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन

डॉ अवंतिका कौशिल

सहायक प्राध्यापक मनोविज्ञान

शासकीय ई.वी.पी.जी. महाविद्यालय कोरबा छत्तीसगढ़

संक्षेपिका

कोरबा जिला के 100 रोजगार एवं 100 बेरोजगार व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन डॉ अरुण कुमार सिंह एवं डॉ अल्पना सेनगुसा द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य बैटरी द्वारा किया गया। प्राप्त निरूपण को t test से विश्लेषण करने पर दोनों समूहों के मानसिक स्वास्थ्य के बीच अंतर प्राप्त हुआ।

Introduction- मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य की तरह ही जीवन का अहम हिस्सा है। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के मानसिक रूप से स्थिर और संतुलित होने का समर्थन करता है। मनुष्य का मानसिक स्वास्थ्य उसके शारीरिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक तथा नैतिक मूल्यों से बनता है। प्रसन्न रहने वाले व्यक्तियों का मानसिक स्वास्थ्य सदैव उत्तम रहता है मानसिक स्वास्थ्य संज्ञानात्मक, व्यवहारात्मक तथा भावात्मक सलामती के स्तर को दर्शाता है।

W.H.O. (1974) के अनुसार स्वास्थ्य रहना किसी बिमारी की अनुपस्थिति नहीं है बल्कि यह व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं सामाजिक रूप से स्वस्थता की अवस्था है। यह स्वास्थ्य को धनात्मक लक्ष्य के रूप में रेखांकित करता है, बजाय रोग की अनुपस्थिति के साथ ही यह व्यक्ति का वैयक्तिक प्रयास भी होता है जिससे व्यक्ति में सामाजिक परिवर्तन देखने को मिलता है।

स्वास्थ्य रहना, स्वास्थ्य जीवन शैली का परिणाम होता है। वर्तमान समय में सभी विकसित एवं विकासशील देशों में दोषपूर्ण जीवनशैली मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है। भारत जैसे विकासशील देश में पारंपरिक जीवनशैली, अपूर्ण प्रसाधन, अपूर्ण पोषण, व्यक्तिगत स्वच्छता, व्यक्तिगत आदतें, कुछ दोषपूर्ण प्रथाएं, एवं सांस्कृतिक परंपराएँ भी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। मानसिक रूप से स्वास्थ्य रहने के लिए किसी रोग का न होना जितना आवश्यक है उतना ही आवश्यक है कि व्यक्ति स्वयं के बारे में, दूसरों के बारे में और जीवन की आवश्यकताओं के बारे में क्या सोचता है।

American occupational Therapy Association AOTS (2009) के अनुसार कई संस्थानों में कार्यरत विभिन्न व्यवसायों से जुड़े व्यक्तियों में उन्होंने उनकी जीवनशैली, उनकी शिक्षा, सामाजिक जीवन, पारिवारिक जीवन, व्यक्तिगत जीवन पहनावे में सुधार लाकर उनके मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाया है।

मानसिक स्वास्थ्य आंतरिक कुंठा (confect) से मुक्त होता है। आत्मग्लानि से मुक्त होता है मानसिक रूप से स्वास्थ्य व्यक्ति अपनी परिस्थितियों साथ के व्यक्तियों के साथ उत्तम समायोजन रखता है। दूसरों की भावनाओं का सम्मान करता है। स्वयं के संवेगों पर नियंत्रण बनाये हुए अपना सामाजिक संबंध बनाता है। इसके लिए अपने भय, ईर्ष्या, क्रोध, और अपराध बोध की भावनाओं पर उचित नियंत्रण रखना होता है।

इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य एक व्यक्ति का दूसरे व्यक्ति से एक व्यवसाय वाले व्यक्ति का दूसरे से भिन्न होता है। प्रस्तुत अध्ययन विभिन्न व्यवसायों वाले रोजगार कार्यरत एवं बेरोजगार व्यक्तियों पर किया गया है।

Review Of Literature-विभिन्न व्यवसायों में रत व्यक्ति भी यदि अपने व्यवसाय से संतुष्ट नहीं होते हैं तो उनमें भी विषाद और मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएँ देखी गयी (KB Naninloyi, H. Sadeghi, N. Hajloo (2013). Job व्यक्ति अपने कार्य में संतुष्ट नहीं होता तो उसकी उत्पादकता एवं सेवानिवृत्ति भी प्रभावित होती है (Faragha et al 2005), कार्य स्थल की समस्याएँ व्यक्ति में अनको स्वास्थ्य गत कारणों को जन्म देती हैं (Piko 199; Shamian et al. 2001; Trinkoff and Storr, 1998, wahistedt and Edling, 1994) कार्य संतुष्टि एवं कार्य स्थल वातावरण संतुष्टि का व्यक्ति के स्वास्थ्य से सीधा संबंध है (D'avas 2005; Smith, Kendall & Hulin, 1969, spector 1997). कार्य संतुष्टि से व्यक्ति स्वयं को प्रसन्न, उत्साहित, महसूस करता है (Hulin L. Jardge YA-2003)

अनेक अध्ययन मानसिक स्वास्थ्य एवं कार्य संतुष्टि के बीच प्रगाढ़ संबंध बताते हैं। (J. MinoY, Tsuda T, 1997; Faragher EB; Cass M, Cooper, 2005, Judge TA. Insomnia, 2006; Evans S, Huxley P, GalelyC, 2006; Bennetts, Plint A, Clifford T.J. Burnott, 2005)

कर्मचारियों की उत्पादकता में वृद्धि करने हेतु, उनकी उपस्थिति बढ़ाना, कार्य स्थल बदलना एवं कार्य करने का ढंग बदलना प्रभावी रहा (sellingner, translated by Agha 1999, p.157).

अंतर्राष्ट्रीय मजदूर संगठन (ILO-2005) के अनुसार मनोवैज्ञानिक समस्याएं कर्मचारियों में न केवल बीमारियों उत्पन्न करती हैं अपितु कुंठा, अकेलापन के साथ-2 कभी-2 मृत्यु का कारण भी बन जाती है

workplace wellness programmes (wwps) जो कर्मचारियों को काम्प्लीमेंटरी व्यायाम या पोषण कार्यक्रम चलाता है कम खर्च में अपने कर्मचारियों को स्वास्थ्य गत समस्याओं से भी बचाता है। (Baicker, K. cutler, D. Sorg, D. 2010)

Statement of the Problem-

Objectives- 20-40 वर्ष के रोजगार एवं बेरोजगार व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन

Hypothesis- रोजगार एवं बेरोजगार व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई अंतर नहीं होता है।

Sample- उपर्युक्त अध्ययन कोरबा जिले के 100 रोजगार एवं 100 बेरोजगार व्यक्तियों पर किया गया, ये व्यक्ति विभिन्न रोजगार में संलग्न हैं। सैम्पल 20 से 40 वर्ष के व्यक्तियों का चयन Random किया गया।

Tool- डॉ. अरुण कुमार सिंह एवं डॉ. अल्पना सेनगुप्ता द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य बैटरी से मानसिक स्वास्थ्य का मापन किया।

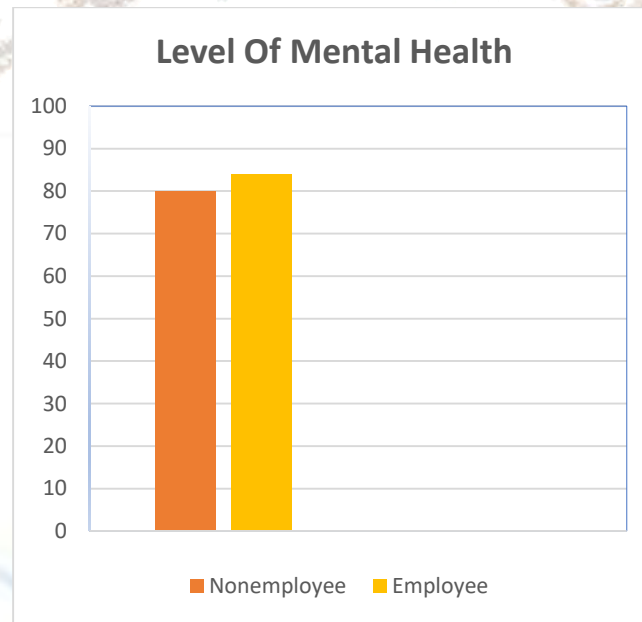
Result and discussion-

उपर्युक्त अध्ययन रोजगारपरक एवं बेरोजगार व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन है। प्राप्त प्रदत्त का विश्लेषण t टेस्ट द्वारा किया गया- परिणाम इस प्रकार प्राप्त हुए-

Table-1**Mean, SDs and t value-**

Sample	N	MEAN	SD	SED	t
EMPLOYED	100	84	12.81	2.94	0.68*
NONEMPLOYED	100	80	7.3		

* Not significant

Graph-**Conclusions-**

रोजगार एवं बेरोजगार समूह के मानसिक स्वास्थ्य में अंतर पाया गया। यद्यपि अध्ययन बताते हैं कि कार्य संतुष्टि, मनपसंद कार्य न होना, कार्य अवधि का ज्यादा या कम होना भी मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

प्रस्तुत अध्ययन में रोजगार एवं बेरोजगार के मानसिक स्वास्थ्य में अंतर प्राप्त हुआ है। मानसिक स्वास्थ्य के उन्नयन हेतु अनेक प्रभावशील उपाय किए जा सकते हैं जिनमें व्यक्तिगत बदलाव पहला महत्वपूर्ण प्रयास है जिससे व्यक्ति में धनात्मक परिवर्तन होता है अपने स्वयं के बारे में जीवन के उद्देश्य हेतु, अंतरव्यक्तिक संबंधों में तथा मानसिक रोगों के प्रति ये सार्थक प्रयास व्यक्ति और समुदाय को मानसिक स्वास्थ्य की ओर तीव्रता से ले जाते हैं [Noordsy et.al. 2002. Onken et. al. 2007 मानसिक स्वास्थ्य के उन्नयन हेतु व्यक्तिगत प्रयासों के साथ-2 पर्यावरण में भी बदलाव की आवश्यकता होती है जो सुरक्षात्मक प्रयासों के रूप में कार्य करता है। ये सामाजिक भेद के प्रति, सुरक्षात्मक कौशल विकसित करने में सहायता करता है। बेरोजगारों के प्रति किए जाने वाले सामाजिक व्यवहार उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं वहाँ उपर्युक्त दोनों ही प्रयास कारगर साबित होंगे | Onken et. al. 2007)

References-

- KB Nadinloyi i; H. Sadeghi, N. Hayloo (2013) Relationship Between job. satisfaction and Employees Mental Health Procedia-social and Behavioural Sciences 84 (2013)293-297.
- Bennett S. PlintA, Clifford T. J. Burnout. Psychological Morbidity, Job satisfaction and stress; a survey of Canadian hospital-based child protection professionals, Arch Dis child 2005; 80: 1112-6.
- E.B. Faragher, M Cass and CL Cooper, The relationship between job satisfaction and health: a meta-analysis occup. Environ. Med. 2005; 62; 105-112.
- Shigemi J. Minoy, Tsuda T. et al The relationship between Job stress and mental health at work. Industr Health 1997; 35:29-35,
- Gold DB Anderson DR, Serxner SA. Impact of a telephone-based Intervention on the reduction of health risks. Am J health promot 2000; 15:97-106.
- Ozminko wski RJ, Goetzel Rz, Smith MW, Cantor RI, Shaugh- nesy 4, Harrison M. The impact of the citibank NA, Health management program on changes. in employee health risk overtime. I occup Environ Med. 2000; 42:502-511.
- Baicker K, Cutler D, Song 2. workplace wellness programs can generat savings. Health Aff (Millwood) 2010; 29: 304-311.

