



International Journal of Multidisciplinary Research and Development



Volume :2, Issue :4, 661-663
April 2015
www.allsubjectjournal.com
e-ISSN: 2349-4182
p-ISSN: 2349-5979
Impact Factor: 3.762

ऊधम सिंह

असिस्टेंट प्रोफेसर,
मानवचेतना एवं योगविज्ञान विभाग
गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय,
हरिद्वार

डॉ. ईश्वर भारद्वाज

प्रोफेसर एवं अध्यक्ष, मानवचेतना
एवं योगविज्ञान विभाग
गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय,
हरिद्वार

Correspondence

ऊधम सिंह

असिस्टेंट प्रोफेसर
मानवचेतना एवं योगविज्ञान विभाग
गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय,
हरिद्वार

शिफ्ट वर्कर्स के व्यावसायिक तनाव का यौगिक प्रबन्धन

ऊधम सिंह, डॉ. ईश्वर भारद्वाज

शोध सार

तनाव स्वभाविक रूप से सभी के जीवन में किसी न किसी रूप में व्याप्त रहता है। लम्बे समय से शिफ्ट में कार्य करने वाले वर्कर्स को व्यावसायिक तनाव हो जाता है। कार्य से सम्बन्धित तनाव के विषय में यह प्रचलित था कि उच्च पदों पर कार्य करने वाले लोगों को ही कार्य से सम्बन्धित तनाव होता है लेकिन अब व्यावसायिक तनाव को प्रत्येक स्तर का कर्मचारी प्रतिदिन अनुभव करता है। व्यक्ति में व्यावसायिक तनाव ज्यादा बढ़ जाता है तो इसका प्रभाव शरीर एवं मन पर पड़ने लगता है, जो कि दुर्घटना और जोखिम का कारण बन जाता है। व्यावसायिक तनाव के कारण वर्कर्स शारीरिक, मानसिक थकावट, एकाग्रता की कमी, स्मरण शक्ति में कमी, निर्णय लेने में गलती होना, अवसाद, लगातार अनुपस्थित रहना, बार-बार दुर्घटनाओं को दोहराना, उत्पादकता में कमी आदि को महसूस करने लगता है। व्यावसायिक तनाव के दुष्प्रभावों को योग के द्वारा कम किया जा सकता है प्रस्तुत शोध पत्र में व्यावसायिक तनाव के प्रबंधन के लिए यौगिक उपायों को सुझाया गया है।

कूट शब्द- शिफ्ट वर्क, व्यावसायिक तनाव, यौगिक प्रबंधन

परिचय- आधुनिक युग की कार्यसंस्कृति में दिन के 24 घण्टे कार्य करने का प्रचलन तेजी से बढ़ रहा है। आद्योगिकीकरण के इस दौर में शिफ्ट में कार्य सम्पादित करना आवश्यक हो गया है। कार्य का तात्पर्य है पारम्परिक रूप से धन अर्जन के लिए शारीरिक व मानसिक श्रम जो किसी उद्देश्य की प्राप्ति करने के लिए लगाया जाता है, इस कार्य को दिन में ही सम्पन्न किया जाता है। शिफ्ट वर्क का विद्वानों ने कई प्रकार से परिभाषित किया है। शिफ्ट वर्क को परिभाषित करते हुए बताया कि वर्कर्स को किसी कार्य को सम्पादित करने के लिए दो या उससे अधिक भागों में बांट दिया जाता है। सभी शिफ्ट वर्कर्स की घड़ी की तरह शिफ्ट बदलती रहती है। इंटरनेशनल लेबर ऑफिस के अनुसार “संगठन के अन्तर्गत समूह या समूह के सदस्य एक ही कार्यक्षेत्र में एक दूसरे के कार्य को सम्पादित करते हैं। संगठन के सदस्य समूह को सप्ताह के समय को कई भागों में बांट दिया जाता है। उन सभी भागों में सदस्य कार्य करता है, उसका समय बदलता रहता है, जिस शिफ्ट कहा जाता है”। जो वर्कर्स बदलती हुई शिफ्ट में कार्य करते हैं, उन्हें शिफ्ट वर्कर्स कहा जाता है।

24 घण्टे कार्य करने वाले उपक्रमों में वर्कर्स को शिफ्ट में विभाजित कर दिया जाता है। अधिकतर तीन शिफ्ट में कार्य किया जाता है। वर्कर की शिफ्ट दिन, सप्ताह एवं माह के अनुसार बदल जाती है। एक दिन को 3 शिफ्ट में विभाजित करते हैं, इसमें एक शिफ्ट 8 घण्टे की होती है। सुबह 6.00 से 14.00 बजे तक दोपहर 14.00 बजे से मध्य रात्रि तक और मध्य रात्रि से सुबह 6.00 बजे तक। सामान्यतः प्रथम शिफ्ट दिन में होती है। द्वितीय दोपहर से मध्य रात्रि तक और थर्ड शिफ्ट नाईट शिफ्ट होती है। शिफ्ट के लिए एक जटिल समय सारणी बनायी जाती है। शिफ्ट परिवर्तन होने पर प्रत्येक शिफ्ट में वर्कर्स को कार्य करना होता है।

शिफ्टवर्क और व्यावसायिक तनाव-

व्यावसायिक तनाव और उससे जुड़े समस्याओं को शिफ्टवर्कर अनुभव करता है। शोधों से प्राप्त निष्कर्ष बताते हैं कि शिफ्ट में कार्य करने वाले व्यक्ति का पूरा जीवन अस्तव्यस्त हो जाता है। शिफ्ट वर्कर्स की सरकोडियन रिदम गड़बड़ा जाती है (Reinberg et al. 1984) शिफ्ट वर्क के कारण सामाजिक तनाव, कार्य और पारिवार में संघर्ष, गंभीर मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद बढ़ जाते हैं। रूप श्री गोस्वामी (Goswami, 2012) ने शोध के द्वारा पाया कि शारीरिक स्वास्थ्य के अलावा शिफ्ट वर्क सामाजिक और व्यक्तिगत समस्याएँ पैदा कर सकता है। नाईट शिफ्ट करना या बार बार बदलती शिफ्ट में कार्य करना अधिक तनावपूर्ण हो सकता है (Gordon et al., 1986; Parkes, 1999; Pisarski, et al., 2002)। गुजरात के वृहद् औद्योगिक क्षेत्र के कर्मचारियों में 24 प्रतिशत हाइपरटेंशन की प्रधानता पायी गयी, जो कि शिफ्ट वर्क के साथ सामान्य रूप से जुड़ी हुई है (Kumar, et. al., 2002)। सामान्यतः लंबे समय तक कार्य में लगे रहना, शिफ्टवर्क और व्यावसायिक तनाव के कारण वर्कर्स के स्वास्थ्य को खराब करने वाली आदतें जैसे धूम्रपान, शराब की लत, शारीरिक गतिविधियों में कमी, अनिद्रा, खान-पान से संबन्धित दोषपूर्ण आदतें, शारीरिक गड़बड़ों की संभावना होती है (Uehata, 1991)। शिफ्टवर्क एक प्रकार से आक्सीडेटिव तनाव की भूमिका निभाता है जो कि बहुत से चिकित्सीय विकार उत्पन्न कर सकता है (Sharifian et.al, 2005) व्यावसायिक तनाव और प्रतिकूल स्वास्थ्य दोनों एक दूसरे से जुड़े हैं कई शोध अध्ययनों के परिणाम यह बतलाते हैं। व्यावसायिक तनाव और माइग्रेन एक दूसरे से जुड़े हैं (Mäki et.al. 2008), उच्च रक्त चाप (Light, et. al. 1992) और कोरोनरी हार्ट डीसीज (Bosma, et.al. 1997), मनोविकार (Bourbonnais, et. al 1996) जैसे- अवसाद और चिंता आदि भी व्यावसायिक तनाव से संबन्धित हैं।

व्यावसायिक तनाव-

वर्तमान में तनाव वैश्वीकरण और आर्थिक संकट के कारण बढ़ रहा है, यह सभी व्यवसायों और साथ ही साथ परिवार और समाज, दुनिया के लगभग सभी देशों को प्रभावित करता है (Bharatai and Newman, 1978)। व्यावसायिक तनाव को अमेरिका में शीर्ष दस ओद्योगिक बीमारियों में रखा गया है (British Psychological Society, 1988)। जीवन की परिस्थितियों के अलावा कार्यस्थल संभावित महत्वपूर्ण स्रोत के रूप में दिखायी देता है क्योंकि अधिकांश वक्त व्यक्ति यहां बिताता है (Erkutlu & Chafra, 2006)। व्यावसायिक तनाव आधुनिक जगत् में सबसे गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है। कार्य से सम्बन्धित तनाव के विषय में यह प्रचलित था कि उच्च पदों पर कार्य करने वाले लोगों को ही कार्य से सम्बन्धित तनाव होता है लेकिन अब व्यावसायिक तनाव को प्रत्येक स्तर का कर्मचारी प्रतिदिन अनुभव करता है। व्यक्ति में व्यावसायिक तनाव ज्यादा बढ़ जाता है तो इसका प्रभाव शरीर एवं मन पर पड़ने लगता है, जो कि दुर्घटना और जोखिम का कारण बन

जाता है। व्यावसायिक तनाव के इस स्तर पर वर्कर्स शारीरिक, मानसिक थकावट, एकाग्रता की कमी, याददाश्त में कमी, निर्णय लेने में गलती होना, अवसाद, लगातार अनुपस्थित रहना, बार बार दुर्घटनाओं को दोहराना, उत्पादकता में कमी आदि को महसूस करने लगता है (Williams, 2003)।

यौगिक प्रबन्धन-

योग विद्या भारत की एक प्राचीन पद्धति है जो दार्शनिक मान्यताओं और वैज्ञानिक सिद्धान्तों पर आधारित है। सर्वप्रथम योग का वर्णन वेदों में प्राप्त होता है, ऋग्वेद में योग का उल्लेख मिलता है। विशेषज्ञ योग की उत्पत्ति सिन्धु घाटी सभ्यता (2600-1900 ईसा पूर्व) में होना मानते हैं, पर कुछ शोधकर्ताओं का मत है कि योग की उत्पत्ति इससे भी प्राचीन है। सामान्य शब्दों में योग का अर्थ में जोड़ना, मिलन, मिलना, सायुज्य आदि होता है। महर्षि पतंजलि ने योग को परिभाषित करते हुए कहा है **योगश्चित्तवृत्ति निरोधः** चित्त की वृत्तियों का निरोध नियमन करना ही योग है। वर्तमान वैश्विक परिदृश्य में योग आम जनता के बीच में बहुत लोकप्रिय है। योगाभ्यास करने वाले व्यक्तियों की संख्या तेजी के साथ बढ़ रही है। वर्तमान में योग के विभिन्न अंग जैसे आसन-प्राणायाम, मुद्रा-बन्ध, धारणा-ध्यान आदि के अभ्यास के सकारात्मक, ऊर्जादायक, स्वास्थ्यवर्धक परिणाम सामने आये हैं। शिफ्ट वर्कर्स कई प्रकार की शारीरिक व मानसिक समस्याओं से ग्रस्त है, उनके जो भी समाधान अब तक खोजे गए प्रभावी और कारगर नहीं हैं। शिफ्ट वर्कर्स अपनी जिंदगी से जुड़ी इन समस्याओं से जूझते रहते हैं। आज तक इनकी समस्याओं पर गंभीर रूप से विचार नहीं किया गया है। शिफ्ट वर्कर्स की मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित समस्याओं का समाधान यौगिक तकनीकों के द्वारा प्रभावी तरीके से किया जा सकता है। यौगिक प्रबंधन में जीवन का समग्रता के साथ आकलन एवं विश्लेषण किया जाता है और जो भी समस्या होती है चाहे वह शारीरिक हो अथवा मानसिक उसका समाधान यौगिक तकनीकों के द्वारा संभव है।

यौगिक तकनीकें-

व्यावसायिक तनाव के प्रबन्धन में योग की तकनीकें प्रभावी ढंग से कार्य करती है। यौगिक तकनीकों में सूर्य नमस्कार, योग निद्रा, नाडो शोधन प्राणायाम, भामरी प्राणायाम और आध्यात्मिक परामर्श व्यावसायिक तनाव के प्रबन्धन में सहायक हैं। सूर्य नमस्कार एक ऐसा अभ्यास है, जिसकी खोज अति प्राचीन है। सूर्य नमस्कार सूर्य की उपासना की एक पद्धति है जिसके द्वारा आध्यात्मिक बल, जीवनदायिनी ऊर्जा प्राप्त होती है। सूर्य नमस्कार 12 स्थितियों से मिलकर बना है, यह शरीर के आगे-पीछे मुड़ने वाले 12 आसनों का समूह है। सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास करने से पल्स रेट में कमी, वेगल टोन में वृद्धि एवं सिम्पैथेटिक गतिविधि में सार्थक वृद्धि पायी गई (Wenger & Bagchi, 1961 & Gazino, 2007)। शारीरिक गतिविधि एवं कार्डियोरेस्पाइरेटरी फिटनेस के सुधार के लिए 10 मिनट सूर्यनमस्कार का अभ्यास पर्याप्त होता है (Bhutkar, et al. 2008.)। सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से शारीरिक तनाव

में कमी आती है एवं शरीर को लचीला एवं स्वस्थ बनाने का शक्तिशाली एवं प्रभावशील उपाय है।

योग निद्रा के अभ्यास से हम व्यावसायिक तनाव को दूर कर सकते हैं। योग निद्रा से तात्पर्य है सजगता के साथ सोना, अर्थात् नींद में भी सजगता, चेतनता बनी रहना। योग निद्रा के अभ्यास का प्रभाव सभी प्रकार के रोगों के उपचार में सहायक सिद्ध हुआ है। योग निद्रा के अभ्यास से तनाव, चिन्ता दूर होती है (Kumar, 2008)। स्वामी सत्यानन्द जी के अनुसार योग निद्रा के द्वारा पेशीय तनाव, भावनात्मक तनाव एवं मानसिक तनाव दूर होता है। नाडी शोधन प्राणायाम (हठप्रदीपिका 2/7-10) और भ्रामरी प्राणायाम (हठप्रदीपिका, 2/68) के अभ्यास से सिम्पैथेटिक-पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम सन्तुलन में आता है और तनाव, चिन्ता, क्रोध, अनिद्रा को कम करता है। आध्यात्मिक परामर्श द्वारा जीवन की समस्याओं का सकारात्मक समाधान मिलता है। वैचारिक उलझन को दूर करने में आध्यात्मिक परामर्श सहायता करता है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि व्यावसायिक तनाव को दूर करने में यौगिक तकनीकें एक प्रभावशाली एवं सशक्त उपाय हैं।

संदर्भ सूची-

1. Bhutkar P.M., Bhutkar M.V., Taware G.B., Vinayak D., Doddamani B.R. (2008). Effect of suryanamaskar practice on Cardiorespiratory fitness parameters: A pilot study. *Al Ameen J Med Sci.* ;1:126-9
2. Bosma H., Marmot M.G., Hemingway H., Nicholson A.C., Brunner E., Stansfeld S.A. (1997). Low job Control and Risk of Coronary Heart Disease in Whitehall II (Prospective Cohort) Study. *BMJ*, 314 pages 558-565
3. Bourbonnais R, Brisson C, Moisan J, Vézina M. (1996) Job Strain and Psychological Distress in White-Collar Workers. *Scand J Work Environ Health*, 22(2) pages 139-145
4. British Psychological Society (1988). The Future of the Psychological Sciences: Horizons and Opportunities for British Psychology Leicester, British Psychological Society
5. Gaziano, T.A. (2007). Reducing the growing burden of cardiovascular disease in the developing world. *Health Aff (Millwood)*; 26 pages 13-24.
6. Goswami, Rupshree, (2012). International Journal of Research in Management, Economics and Commerce. Volume 2, Issue 5, May ISSN: 2250-057X
7. Gordon, N. P., Cleary, P. D., Parker, C. E., & Czeisler, C. A. (1986). The prevalence and health impact of shiftwork. *American Journal of Public Health*, 76, pages 1225-1228.
8. Hewitt J. (1990). *Complete Yoga Book*. New York: Schocken.
9. Kumar, P., Desai V.K., Kosambia, J.K. (2002). Prevalence of hypertension among the employees of a mega-industry in South Gujarat. *Indian J of Community Med* 2002-01, 2002-03; Vol. 27, No. 1
10. Kumar, Kamakhya (2008). A study on the impact on stress and anxiety through Yoga nidra; *Indian Journal of Traditional Knowledge*, Vol. 7 No 3.
11. Light K.C., Turner J.R., Hinderliter A.L. (1992). Job Strain and Ambulatory Work Blood Pressure in Healthy Young men and Women. *Hypertension*, 20(2):214-218.
12. Mäki K., Vahtera J., Virtanen M., Elovainio M., Keltikangas-Järvinen L., Kivimäki M. (2008). Work Stress and new-Onset Migraine in a Female Employee Population. *Cephalalgia*, 28(1) pages 18-25.
13. Parkes, K. R. (1999). Shiftwork, job type, and the work environment as joint predictors of health outcomes. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4, pages 256-268.
14. Presser, Harriet B. (2003). Working in a 24/7 Economy: Challenges for American Families, New York: Russell Sage Foundation,
15. Pisarski, A., Bohle, P., & Callan, V. J. (2002). Extended shifts in ambulance work: Influences on health. *Stress and Health*, 18, pages 119-126.
16. Reinberg A, Motohashi Y, Bourdeleau P, Touitou Y, Nougouier Jean, Nougouier J, Levi F, Nicolai A., (1989), Internal desynchronization of circadian rhythms and tolerance to shift work. *Chronobiologia*, 16, pages 21-34.
17. Sharifian A., Farahani S., Pasalar P., Gharavi M., Aminian O. (2005). Shift Work as an Oxidative Stressor. *J Circadian Rhythms*, 3(1):15.
18. Tsarion M. (2008) *The Irish Origins of Civilization*. Vol. 1. Seattle: Taroscopes;
19. Uehata, T. (1991). Long Working Hours and Occupational Stress-Related Cardiovascular Attacks among Middle-Aged Workers in Japan. *J Hum Ergol*, 20(2) pages 147- 153
20. Williams, C. (2003). Sources of workplace stress. Perspectives, June 2003.
21. Wenger M.A., Bagchi B.K. (1961). Studies of autonomic functions in practitioners of yoga in India. *Behav Sci*; pages 312-323.
22. स्वात्माराम, स्वामी हठप्रदीपिका, हठप्रदीपिका ज्योत्सना टीका (2002). कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमन्दिर समिति, लोनावाला
23. सत्यानन्द, सरस्वती (1987). सूर्य नमस्कार, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, पृ.सं 63
24. सत्यानन्द, सरस्वती (2013). योग निद्रा, पञ्चम संस्करण, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार