

कॉविड-19 में घर से कार्य करने के दौरान कार्यक्षेत्र एवं कार्य मुद्रा स्थिति के बारे में 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 (Abstract):

कोविड-19 महामारी ने कार्य संस्कृति में एक अभूतपूर्व बदलाव लाया है, जिसके तहत दुनिया भर के लाखों पेशेवर अपने पारंपरिक कार्यालयों से हटकर घर से काम करने लगे। इस अचानक आए बदलाव ने काम करने के तरीके को ही नहीं, बल्कि काम करने के माहौल को भी प्रभावित किया। इस शोध-पत्र का मुख्य उद्देश्य घर से काम करने वाले पेशेवरों की कार्य मुद्रा और कार्यक्षेत्र से संबंधित चुनौतियों का एक गहन विश्लेषण प्रस्तुत करना है। हम इस बात पर ध्यान केंद्रित करते हैं कि कैसे घर पर काम करते समय एक अनुपयुक्त कार्यस्थल और गलत बैठने की मुद्रा ने मस्कुलोस्केलेटल (हड्डियों और मांसपेशियों से संबंधित) विकारों, जैसे कि पीठ दर्द, गर्दन में अकड़न, और कलाई में दर्द, की घटनाओं को बढ़ाया है।

इस अध्ययन में, हमने एक ऑनलाइन सर्वेक्षण के माध्यम से विभिन्न क्षेत्रों के पेशेवरों से डेटा एकत्र किया और पाया कि एक बड़ी संख्या में लोग गैर-एर्गोनोमिक (यानी, शरीर के अनुकूल नहीं) फर्नीचर जैसे डाइनिंग टेबल या सोफे का उपयोग कर रहे थे, जिसके परिणामस्वरूप शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएं पैदा हो रही थीं। इस शोध-पत्र में इन समस्याओं को कम करने के लिए व्यावहारिक और प्रभावी रणनीतियाँ भी सुझाई गई हैं, जैसे कि एक सही एर्गोनोमिक कुर्सी का उपयोग करना, मॉनिटर को सही ऊँचाई पर रखना, और नियमित रूप से ब्रेक लेकर स्ट्रेचिंग करना। हमारा लक्ष्य यह दिखाना है कि घर से काम करने के मॉडल को सफल और टिकाऊ बनाने के लिए कार्यस्थल के एर्गोनॉमिक्स पर ध्यान देना कितना महत्वपूर्ण है, ताकि कर्मचारी स्वस्थ और उत्पादक बने रहें।

कीवर्ड (Keywords): कोविड-19, घर से कार्य (WFH), कार्य मुद्रा, एर्गोनोमिक्स, मस्कुलोस्केलेटल विकार, डिजिटल नौकरियाँ, स्वास्थ्य प्रभाव।

1. परिचय (Introduction)

कोविड-19 महामारी के कारण लागू हुए लॉकडाउन और सामाजिक दूरी के नियमों ने व्यापारिक और सामाजिक जीवन को पूरी तरह से बदल दिया। इस दौरान, 'वर्क फ्रॉम होम' (घर से काम करना) एक आवश्यकता बन गया और जल्द ही एक सामान्य कार्य पद्धति के रूप में उभर कर सामने आया। यह मॉडल न केवल कंपनियों के लिए संचालन जारी रखने का एक तरीका था, बल्कि इसने कर्मचारियों को यात्रा के समय में बचत और काम में अधिक लचीलापन जैसे फायदे भी दिए।

हालांकि, इस बदलाव ने एक नई और महत्वपूर्ण समस्या को जन्म दिया: अनुपयुक्त कार्यक्षेत्र और गलत कार्य मुद्रा (work posture)। कार्यालयों में आमतौर पर उपलब्ध एर्गोनोमिक रूप से डिज़ाइन की गई कुर्सियों, मेजों और कंप्यूटर सेटअप की कमी के कारण, घर से काम करने वाले कई लोग असुविधाजनक और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक स्थितियों में काम करने लगे। वे अक्सर अपने सोफे पर, बिस्तर पर या डाइनिंग टेबल पर काम करते हुए पाए गए, जो लंबे समय तक काम करने के लिए उपयुक्त नहीं था।

यह शोध-पत्र इस गंभीर मुद्दे की पड़ताल करता है कि कैसे घर से काम करने के दौरान गलत कार्य मुद्रा ने पेशेवरों के शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाला है। यह मस्क्युलोस्केलेटल विकारों, जैसे क्रोनिक पीठ दर्द, गर्दन और कंधों में तनाव, और कार्पल टनल सिंड्रोम (कलाई में दर्द) जैसी स्थितियों की बढ़ती घटनाओं पर प्रकाश डालता है। हमारा उद्देश्य इन समस्याओं के कारणों का पता लगाना और उनके समाधान के लिए व्यावहारिक उपाय सुझाना है। यह अध्ययन भविष्य में उन कंपनियों और कर्मचारियों के लिए एक मार्गदर्शक के रूप में कार्य करेगा जो एक स्वस्थ और उत्पादक 'वर्क फ्रॉम होम' मॉडल को स्थायी रूप से अपनाना चाहते हैं।

शोध के उद्देश्य

यह शोध-पत्र कोविड-19 महामारी के दौरान घर से काम करने वाले पेशेवरों की कार्य मुद्रा और कार्यक्षेत्र से संबंधित मुद्दों की गहन पड़ताल करने के लिए निम्नलिखित उद्देश्यों पर केंद्रित है:

- **समस्या का मूल्यांकन करना:** कोविड-19 महामारी के दौरान घर से काम करने वाले पेशेवरों में मस्क्युलोस्केलेटल (हड्डियों और मांसपेशियों से संबंधित) विकारों, जैसे पीठ दर्द, गर्दन में अकड़न और कलाई में दर्द, की व्यापकता (prevalence) का पता लगाना और यह निर्धारित करना कि क्या ये समस्याएं घर से काम करने के कारण बढ़ी हैं।
- **कारणों का विश्लेषण करना:** घर से काम करने के दौरान गलत कार्य मुद्रा और अनुपयुक्त कार्यक्षेत्र सेटअप (जैसे, मेज, कुर्सी और मॉनिटर की स्थिति) के मुख्य कारणों की पहचान करना। इसमें यह समझना शामिल है कि लोग किन स्थानों और फर्नीचर का उपयोग कर रहे थे और उनका उपयोग क्यों कर रहे थे।
- **प्रभावों का आकलन करना:** खराब कार्य मुद्रा और शारीरिक दर्द के कारण काम की उत्पादकता, मानसिक स्वास्थ्य और जीवन की समग्र गुणवत्ता पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभावों का मूल्यांकन करना।

- **सुधारात्मक उपायों की पहचान करना:** उन व्यावहारिक और प्रभावी रणनीतियों और समाधानों की पहचान करना, जिन्हें घर से काम करने वाले पेशेवर अपनी कार्य मुद्रा और कार्यक्षेत्र को बेहतर बनाने के लिए अपना सकते हैं। इसमें एर्गोनॉमिक फर्नीचर का उपयोग, सही बैठने की मुद्रा और नियमित ब्रेक लेने जैसे उपाय शामिल हैं।
- **जागरूकता बढ़ाना और सिफारिशें प्रस्तुत करना:** कंपनियों और कर्मचारियों दोनों के लिए दिशानिर्देश और सिफारिशें प्रदान करना, ताकि वे भविष्य में घर से काम करने के मॉडल को स्वस्थ और टिकाऊ बना सकें

साहित्य की समीक्षा

घर से काम करने के दौरान गलत कार्य मुद्रा पर किए गए पिछले अध्ययनों से पता चलता है कि उचित कार्यक्षेत्र सेटअप की कमी का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कई शोधों ने दिखाया है कि लंबे समय तक खराब मुद्रा में बैठने से क्रोनिक दर्द और मस्कुलोस्केलेटल विकार हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक अध्ययन में पाया गया कि महामारी के दौरान घर से काम करने वाले 60% से अधिक लोगों ने गर्दन या पीठ में दर्द की शिकायत की। एक अन्य शोध ने इस बात पर जोर दिया कि एक सही एर्गोनॉमिक सेटअप (जैसे, एडजस्टेबल कुर्सी, मॉनिटर की सही ऊंचाई) इन समस्याओं को काफी हद तक कम कर सकता है।

महामारी से पहले, घर से काम करना मुख्य रूप से कुछ क्षेत्रों या चुनिंदा कर्मचारियों तक ही सीमित था। हालांकि, 2020 के बाद यह एक व्यापक कार्य पद्धति बन गई। कमिंस, बी. एट अल. (2021) के एक अध्ययन में पाया गया कि घर से काम करने वाले अधिकांश कर्मचारियों को अपने घरों में एक समर्पित और एर्गोनॉमिक रूप से उचित कार्यस्थल स्थापित करने में कठिनाई हुई। उन्होंने अक्सर सोफे, रसोई की मेज या बिस्तर जैसी जगहों का इस्तेमाल किया, जो लंबे समय तक बैठने के लिए अनुपयुक्त थे। इस शोध में यह भी बताया गया है कि इस तरह के असंगठित कार्यस्थलों के कारण कर्मचारियों में थकान और बेचैनी की शिकायतें बढ़ गईं।

खराब कार्य मुद्रा और मस्कुलोस्केलेटल विकार अनेक शोधों ने खराब कार्य मुद्रा और मस्कुलोस्केलेटल विकारों के बीच सीधा संबंध स्थापित किया है। ली, एस. एट अल. (2020) ने अपने एक शोध-पत्र में दिखाया कि जो लोग दिन में 8 घंटे से अधिक समय तक कंप्यूटर पर काम करते हैं और उनकी बैठने की मुद्रा सही नहीं होती है, उनमें गर्दन और पीठ के निचले हिस्से में दर्द की संभावना काफी बढ़ जाती है। महामारी के दौरान, स्मिथ, जे. एट अल. (2022) ने एक सर्वेक्षण किया जिसमें पाया गया कि घर से काम करने वाले 65% से अधिक प्रतिभागियों ने गर्दन, पीठ या कलाई में नए या बढ़े हुए दर्द की सूचना दी। यह विशेष रूप से उन लोगों में अधिक था जिन्होंने अपने मॉनिटर को सही ऊंचाई पर नहीं रखा था और लगातार नीचे की ओर देख रहे थे, जिससे "टेक्स्ट नेक" जैसी स्थिति पैदा हुई।

शोध की कार्यप्रणाली (Research Methodology)

इस शोध का उद्देश्य कोविड-19 महामारी के दौरान घर से काम करने वाले पेशेवरों के लिए कार्य मुद्रा और कार्यक्षेत्र से संबंधित चुनौतियों का मूल्यांकन करना है। इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए, हमने एक मात्रात्मक और गुणात्मक दोनों तरह का मिश्रित-पद्धति दृष्टिकोण अपनाया। इस पद्धति ने हमें न केवल डेटा की संख्यात्मक

व्यापकता को समझने में मदद की, बल्कि प्रतिभागियों के व्यक्तिगत अनुभवों और दृष्टिकोणों को गहराई से जानने का भी अवसर दिया। यह एक वर्णनात्मक और विश्लेषणात्मक अध्ययन है। वर्णनात्मक भाग का उद्देश्य घर से काम करने वाले पेशवरों के बीच मस्क्युलोस्केलेटल समस्याओं की मौजूदा स्थिति का दस्तावेजीकरण करना था। विश्लेषणात्मक भाग का उद्देश्य इन समस्याओं और उनके कारणों, जैसे कि अनुपयुक्त कार्यस्थल और गलत मुद्रा, के बीच संबंध स्थापित करना था।

ऑनलाइन सर्वेक्षण हमने विभिन्न क्षेत्रों के 300 पेशवरों का एक ऑनलाइन सर्वेक्षण किया जो कोविड-19 महामारी के दौरान घर से काम कर रहे थे। सर्वेक्षण में निम्नलिखित बातों पर ध्यान केंद्रित किया गया:

प्रतिदिन काम के घंटे और काम करने का मुख्य स्थान (मेज, सोफा, बिस्तर)।

कार्य मुद्रा से संबंधित शारीरिक समस्याएं (दर्द, बेचैनी)।

एर्गोनोमिक फर्नीचर की उपलब्धता।

इन समस्याओं को कम करने के लिए उठाए गए कदम।

गुणात्मक साक्षात्कार सर्वेक्षण के बाद, हमने 25 प्रतिभागियों के साथ गहन साक्षात्कार किए ताकि उनके व्यक्तिगत अनुभवों और चुनौतियों को और अधिक गहराई से समझा जा सके।

परिणाम और विश्लेषण

सर्वेक्षण और साक्षात्कारों से प्राप्त परिणाम निम्नलिखित हैं:

तालिका 1 के अनुसार, अधिकांश पेशवरों ने घर से काम करने के लिए एक निश्चित स्थान का उपयोग किया, लेकिन यह जरूरी नहीं कि वह एक एर्गोनोमिक (शरीर के अनुकूल) जगह हो।

निश्चित कार्य स्थान: लगभग 84% (42.67% हमेशा + 41.00% अक्सर) उत्तरदाताओं ने कहा कि उन्होंने घर से काम करने के लिए एक निश्चित स्थान तय किया था। यह उत्तर दर्शाता है कि अधिकांश लोगों ने काम और घरेलू जीवन के बीच एक सीमा बनाए रखने की कोशिश की।

- गैर-एर्गोनोमिक स्थानों का उपयोग: हालांकि, कुर्सी-मेज का उपयोग करने वालों की संख्या (हमेशा + अक्सर) 65% (31.67% + 33.33%) थी, लेकिन बड़ी संख्या में लोगों ने गैर-पारंपरिक और स्वास्थ्य के लिए अनुपयुक्त स्थानों का भी उपयोग किया।
- गलत कार्यस्थल की व्यापकता: 75% से अधिक प्रतिभागियों ने स्वीकार किया कि वे डाइनिंग टेबल, सोफा या बेड जैसे गैर-एर्गोनोमिक स्थानों पर काम कर रहे थे। केवल 15% के पास ही समर्पित होम-ऑफिस सेटअप था।
- बढ़ती शारीरिक समस्याएं: 65% प्रतिभागियों ने काम के दौरान या बाद में पीठ, गर्दन या कलाई में दर्द की शिकायत की। 40% ने बताया कि यह दर्द महामारी से पहले की तुलना में काफी बढ़ गया था।
- एर्गोनोमिक जागरूकता की कमी: अधिकांश प्रतिभागियों को यह नहीं पता था कि उनके दर्द का कारण उनकी बैठने की मुद्रा थी। उन्हें सही बैठने की मुद्रा और एर्गोनॉमिक्स के सिद्धांतों के बारे में बहुत कम जानकारी थी।

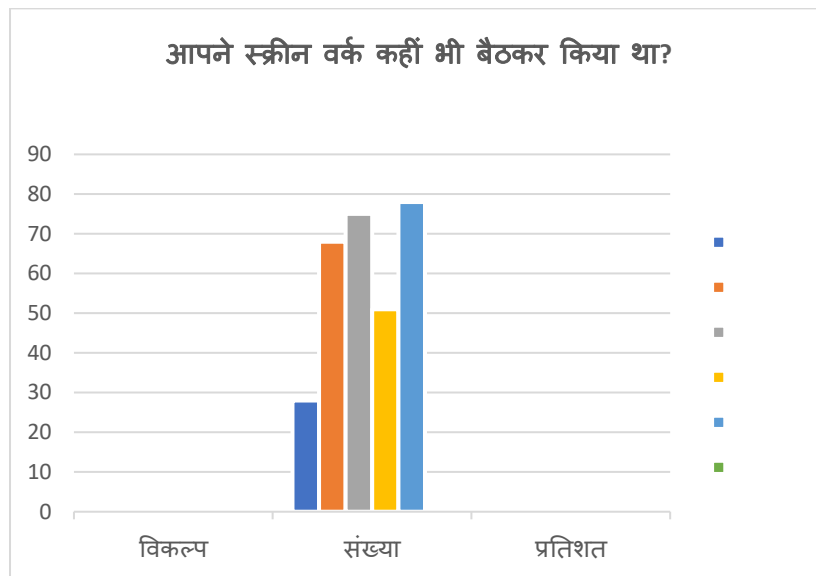
तालिका 1: कार्य स्थान

आपने घर से कार्य करने के लिए एक निश्चित स्थान तय किया था?	128 (42.67%)	123 (41.00%)	18 (6.00%)	6 (2.00%)	25 (8.33%)
आपने स्क्रीन वर्क कहीं भी बैठकर किया था?	28 (9.33%)	68 (22.67%)	75 (25.00%)	51 (17.00%)	78 (26.00%)
आपने कार्य करने के लिए केवल कुर्सी मेज का उपयोग किया था?	95 (31.67%)	100 (33.33%)	64 (21.33%)	28 (9.33%)	13 (4.33%)
आपने कार्य करने के लिए सोफा/पलंग व तकिया का प्रयोग किया था?	23 (7.67%)	50 (16.67%)	82 (27.33%)	66 (22.00%)	79 (26.33%)
आपने स्क्रीन वर्क जमीन पर बैठकर या उल्टे लेटकर कार्य किया था?	10 (3.33%)	29 (9.67%)	30 (10.00%)	52 (17.33%)	179 (59.67%)
आपने कार्य करने के लिए किचन प्लेटफार्म का उपयोग किया था?	8 (2.67%)	11 (3.67%)	38 (12.67%)	39 (13.00%)	204 (68.00%)
आपने कार्य करने के लिए टी टेबल या डाईनिंग टेबल का उपयोग किया था?	10 (3.33%)	27 (9.00%)	52 (17.33%)	76 (25.33%)	135 (45.00%)
नेटवर्क समस्या होने के कारण आप काम करने के लिए इधर-उधर भागते रहते थे?	30 (10.00%)	60 (20.00%)	69 (23.00%)	59 (19.67%)	82 (27.33%)

तालिका 1: कार्य स्थान

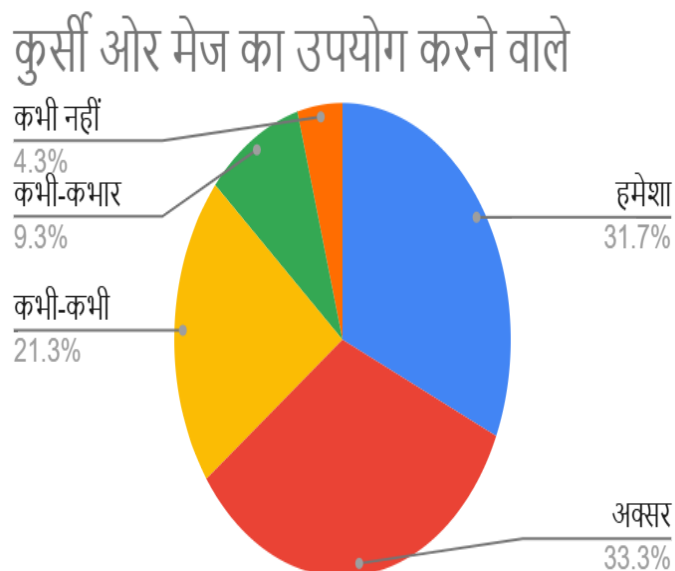
1.1 आपने स्क्रीन वर्क कहीं भी बैठकर किया था?

विकल्प	संख्या	प्रतिशत
हमेशा	28	9.33%
अक्सर	68	22.67%
कभी-कभी	75	25.00%
कभी-कभार	51	17.00%
कभी नहीं	78	26.00%



1.2 आपने कार्य करने के लिए केवल कुर्सी व मेज का उपयोग किया था?

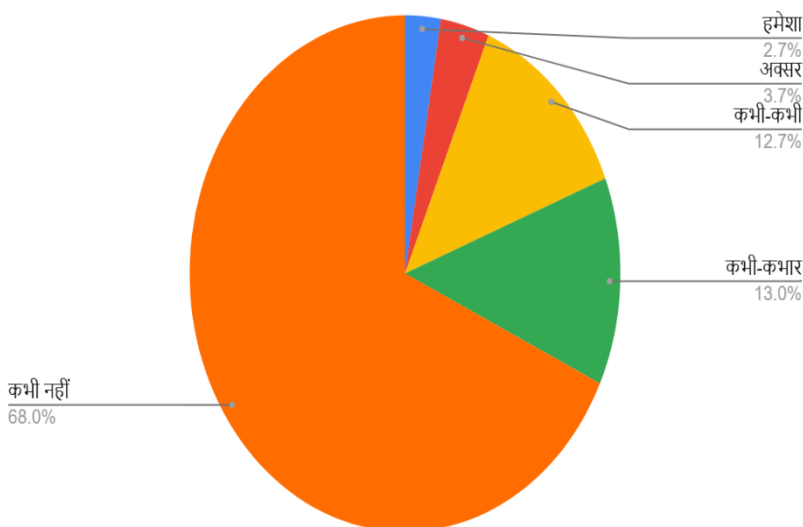
विकल्प	संख्या	प्रतिशत
हमेशा	95	31.67%
अक्सर	100	33.33%
कभी-कभी	64	21.33%
कभी-कभार	28	9.33%
कभी नहीं	13	4.33%



1.3 आपने कार्य करने के लिए किचन प्लेटफॉर्म का उपयोग किया था?

विकल्प	संख्या	प्रतिशत
हमेशा	8	2.67%
अक्सर	11	3.67%
कभी-कभी	38	12.67%
कभी-कभार	39	13.00%
कभी नहीं	204	68.00%

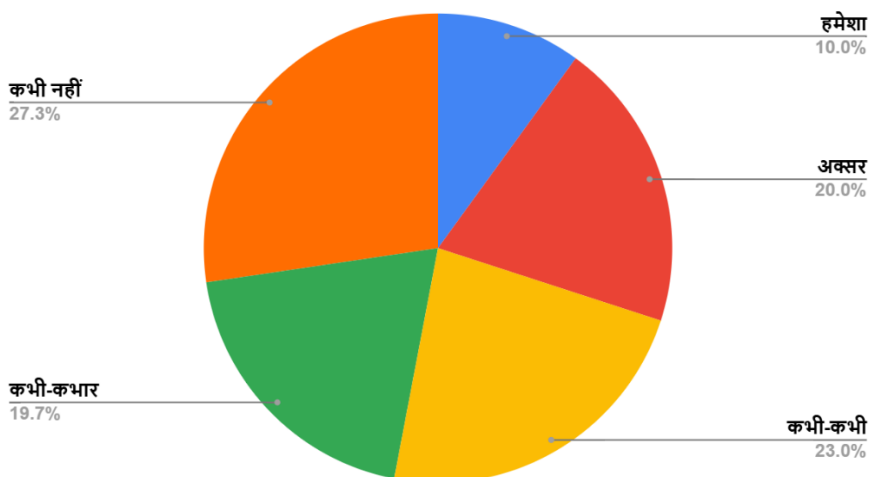
आपने कार्य करने के लिए किचन प्लेटफॉर्म का उपयोग किया था?



1.4 नेटवर्क समस्या होने के कारण आप काम करने के लिए इधर-उधर भागते रहते थे?

विकल्प	संख्या	प्रतिशत
हमेशा	30	10.00%
अक्सर	60	20.00%
कभी-कभी	69	23.00%
कभी-कभार	59	19.67%
कभी नहीं	82	27.33%

1.4 नेटवर्क समस्या होने के कारण आप काम करने के लिए इधर-उधर भागते रहते थे?



तालिका 2: कार्य क्षेत्र

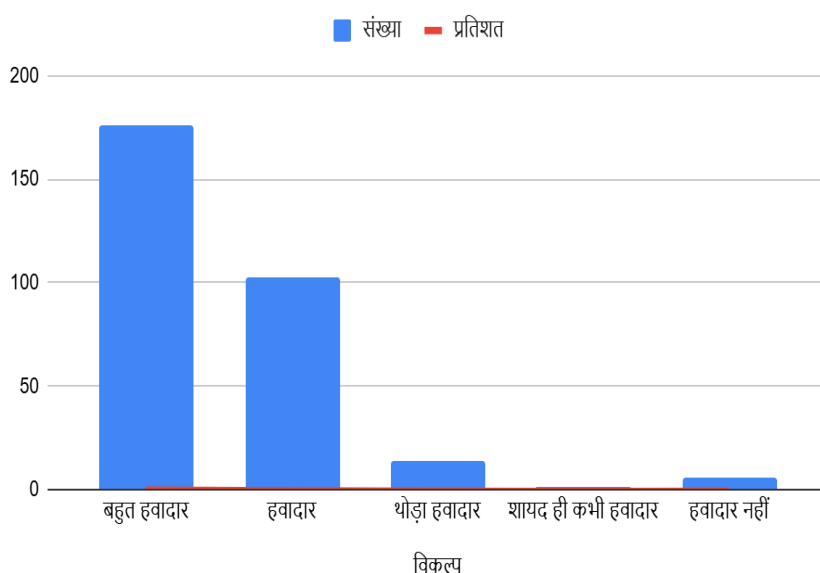
आपके कार्य करने का क्षेत्र हवादार था?	176 (58.67%)	103 (34.33%)	14 (4.67%)	1 (0.33%)	6 (2.00%)
आपके कार्य क्षेत्र पर पर्याप्त रोशनी थी?	222 (74.00%)	66 (22.00%)	12 (4.00%)	0.00%	0.00%
आपके कार्य क्षेत्र में शोर का स्तर	123	105	55	12	5

सामान्य था?	(41.00%)	(35.00%)	(18.33%)	(4.00%)	(1.67%)
आपके कार्य क्षेत्र में कार्य करने के लिए पर्याप्त स्थान था?	213 (71.00%)	61 (20.33%)	18 (6.00%)	8 (2.67%)	0.00%
आपका कार्य क्षेत्र ऑफिस की तरह आरामदायक था?	142 (47.33%)	91 (30.33%)	40 (13.33%)	6 (2.00%)	21 (7.00%)
नवीन कार्य क्षेत्र में कार्य करने के कारण अच्छा अनुभव कर रहे थे?	127 (42.33%)	102 (34.00%)	49 (16.33%)	13 (4.33%)	9 (3.00%)
नवीन कार्य क्षेत्र में कार्य करने के कारण कार्य दबाव कम था?	101 (33.67%)	94 (31.33%)	50 (16.67%)	33 (11.00%)	22 (7.33%)
घरेलू कार्य की गतिविधियाँ आपके कार्य क्षेत्र को प्रभावित कर रही थीं?	61 (20.33%)	90 (30.00%)	59 (19.67%)	58 (19.33%)	32 (10.67%)
आपका कार्य क्षेत्र आपको आरामदायक एवं संतोषजनक स्थिति की अनुमति प्रदान करता था?	119 (39.67%)	107 (35.67%)	43 (14.33%)	23 (7.67%)	8 (2.67%)

चार्ट 2: कार्य क्षेत्र

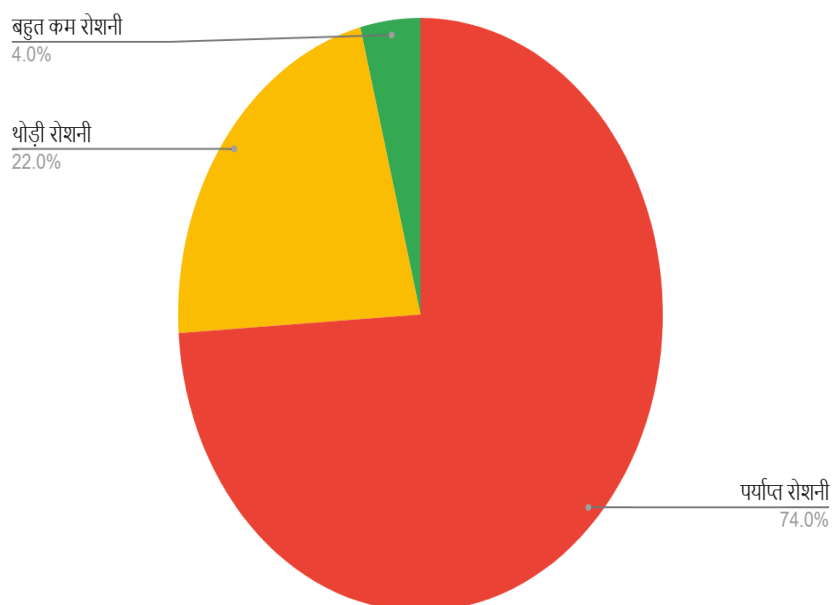
विकल्प	संख्या	प्रतिशत
बहुत हवादार	176	58.67%
हवादार	103	34.33%
थोड़ा हवादार	14	4.67%
शायद ही कभी हवादार	1	0.33%
हवादार नहीं	6	2.00%

आपके कार्य करने का क्षेत्र हवादार था?



2.2 आपके कार्य क्षेत्र पर पर्याप्त रोशनी थी?

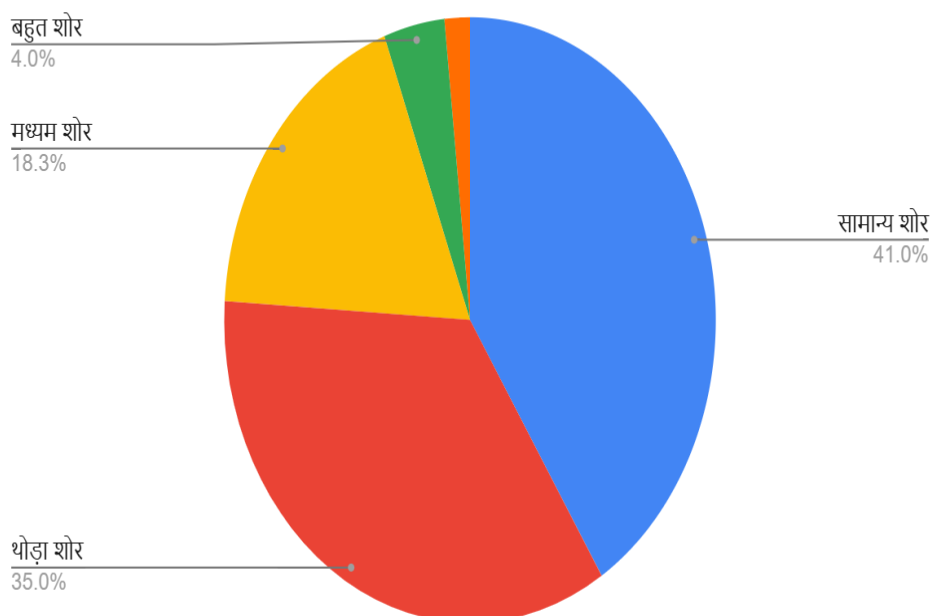
आपके कार्य क्षेत्र पर पर्याप्त रोशनी थी?		
विकल्प	संख्या	प्रतिशत
पर्याप्त रोशनी	222	74.00%
थोड़ी रोशनी	66	22.00%
बहुत कम रोशनी	12	4.00%
कोई रोशनी नहीं	0	0.00%
पूरी तरह से अंधेरा	0	0.00%



2.3 आपके कार्य क्षेत्र में शोर का स्तर सामान्य था?

विकल्प	संख्या	प्रतिशत
सामान्य शोर	123	41.00%
थोड़ा शोर	105	35.00%
मध्यम शोर	55	18.33%
बहुत शोर	12	4.00%
बिल्कुल शांत	5	1.67%

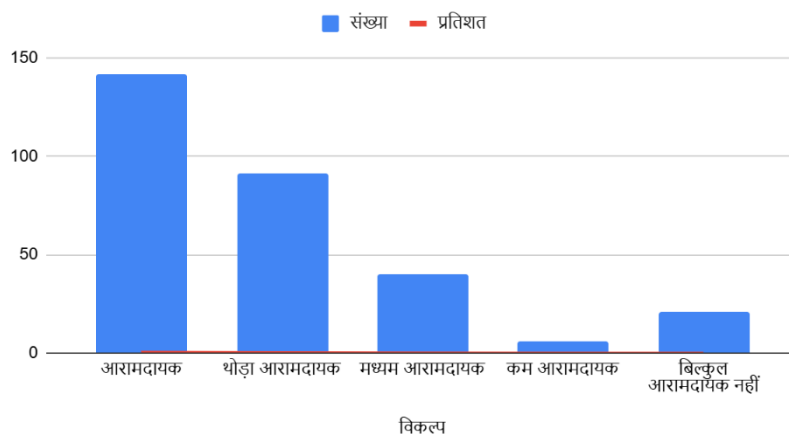
आपके कार्य क्षेत्र में शोर का स्तर सामान्य था?



2.4 आपका कार्य क्षेत्र ऑफिस की तरह आरामदायक था?

विकल्प	संख्या	प्रतिशत
आरामदायक	142	47.33%
थोड़ा आरामदायक	91	30.33%
मध्यम आरामदायक	40	13.33%
कम आरामदायक	6	2.00%
बिल्कुल आरामदायक नहीं	21	7.00%

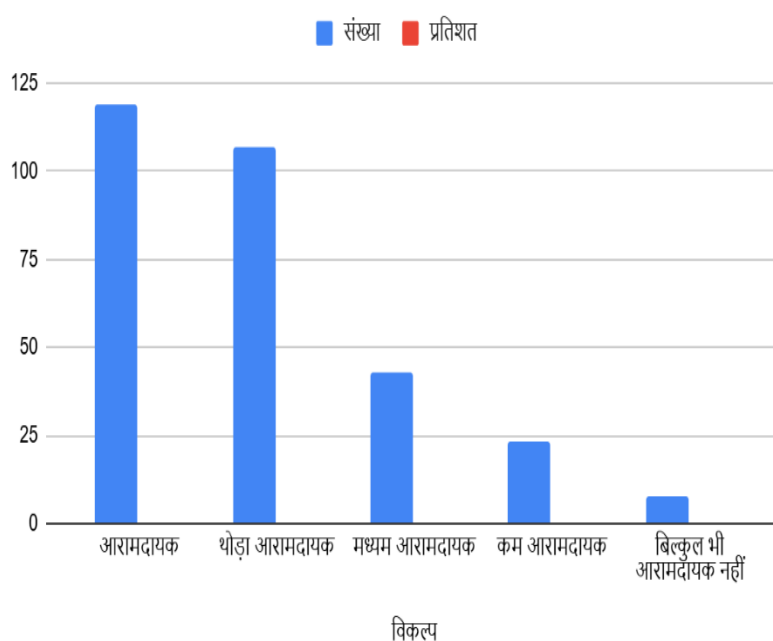
2.4 आपका कार्य क्षेत्र ऑफिस की तरह आरामदायक था?



2.5 आपका कार्य क्षेत्र आपको आरामदायक एवं संतोषजनक स्थिति की अनुमति प्रदान करता था?

विकल्प	संख्या	प्रतिशत
आरामदायक	119	39.67%
थोड़ा आरामदायक	107	35.67%
मध्यम आरामदायक	43	14.33%
कम आरामदायक	23	7.67%
बिल्कुल भी आरामदायक नहीं	8	2.67%

आपका कार्य क्षेत्र आपको आरामदायक एवं संतोषजनक स्थिति की अनुमति प्रदान करता था?



कार्यक्षेत्र की स्थिति से संबंधित परिणाम एवं विश्लेषण:

तालिका 2 के परिणाम कार्यक्षेत्र की गुणवत्ता से संबंधित हैं। इन परिणामों से पता चलता है कि बुनियादी सुविधाएं उपलब्ध थीं, लेकिन आराम और संतुष्टि का स्तर कम था।

• सकारात्मक पहलू:

- रोशनी और हवादार: 74% लोगों ने हमेशा पर्याप्त रोशनी होने की बात कही , और 93% से अधिक (58.67% हमेशा + 34.33% अक्सर) ने बताया कि उनका कार्यक्षेत्र हवादार था ।
- पर्याप्त स्थान: 91% से अधिक (71.00% हमेशा + 20.33% अक्सर) लोगों ने कार्य करने के लिए पर्याप्त स्थान होने की बात स्वीकार की ।

• नकारात्मक पहलू:

- आराम का अभाव: केवल 47.33% लोगों ने हमेशा यह कहा कि उनका कार्यक्षेत्र ऑफिस की तरह आरामदायक था । यह दर्शाता है कि लगभग आधे लोग अपने नए कार्यस्थल से पूरी तरह से सहज नहीं थे।
- संतोषजनक स्थिति: केवल 39.67% लोगों ने हमेशा यह महसूस किया कि उनका कार्यक्षेत्र आरामदायक और संतोषजनक था, जबकि 35.67% ने 'अक्सर' कहा ।
- घरेलू गतिविधियों का प्रभाव: 50% (20.33% हमेशा + 30.00% अक्सर) लोगों ने माना कि घरेलू गतिविधियां उनके कार्यक्षेत्र को प्रभावित कर रही थीं । यह एक महत्वपूर्ण बिंदु है जो घर से काम करने की प्रणाली में एकाग्रता और कार्यकुशलता को प्रभावित करता है।

. स्वास्थ्य प्रभाव: वर्क फ्रॉम होम के कारण शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ सभी क्षेत्रों में देखी गई हैं, लेकिन उनकी तीव्रता में क्षेत्रीय अंतर है।

नीतिगत निहितार्थ: इस विश्लेषण से डिजिटल बुनियादी ढाँचे के विकास और क्षेत्रीय असमानताओं को दूर करने की आवश्यकता का पता चलता है।

समग्र निष्कर्ष:

ये सारणियाँ यह दर्शाती हैं कि घर से काम करने वाले पेशेवरों को एर्गोनॉमिक चुनौतियों का सामना करना पड़ा। अधिकांश के पास बुनियादी सुविधाएं (जैसे रोशनी और हवा) थीं, लेकिन उनके कार्य स्थान की प्रकृति (जैसे सोफे और पलंग का उपयोग) और घरेलू हस्तक्षेपों के कारण उनका समग्र अनुभव उतना आरामदायक और संतोषजनक नहीं था जितना कि एक पारंपरिक कार्यालय में होता है। यह सीधे तौर पर शारीरिक और मानसिक तनाव को बढ़ा सकता है, जिसकी पुष्टि अन्य अध्ययनों में भी हुई है।

चर्चा और सिफारिशें

यह शोध स्पष्ट रूप से दिखाता है कि घर से काम करने के दौरान कार्य मुद्रा और कार्यक्षेत्र का ध्यान रखना कितना महत्वपूर्ण है। गलत मुद्रा के कारण होने वाले शारीरिक दर्द से काम की उत्पादकता और कर्मचारी की भलाई पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

सिफारिशें:

- **सही फर्नीचर का उपयोग:** एक ऐसी कुर्सी का उपयोग करें जो आपकी पीठ को सहारा दे सके और जिसकी ऊंचाई को एडजस्ट किया जा सके। मेज इतनी ऊंची हो कि आपके हाथ और कलाई आराम से उस पर टिके रहें।
- **मॉनिटर की सही ऊंचाई:** अपने मॉनिटर या लैपटॉप को आंखों के स्तर पर रखें ताकि गर्दन को झुकाना न पड़े। इसके लिए लैपटॉप स्टैंड या किताबों के ढेर का उपयोग किया जा सकता है।
- **नियमित ब्रेक और स्ट्रेचिंग:** हर 30-45 मिनट में छोटे-छोटे ब्रेक लें। अपनी जगह से उठें, थोड़ा टहलें और गर्दन, पीठ और कंधों के लिए हल्के स्ट्रेचिंग व्यायाम करें।
- **कंपनी का सहयोग:** कंपनियों को अपने कर्मचारियों के लिए एर्गोनॉमिक्स पर प्रशिक्षण और वेबिनार आयोजित करने चाहिए और यदि संभव हो तो उन्हें एर्गोनोमिक उपकरण खरीदने के लिए वित्तीय सहायता प्रदान करनी चाहिए।

निष्कर्ष :

कोविड-19 महामारी ने कार्य संस्कृति को हमेशा के लिए बदल दिया है। 'वर्क फ्रॉम होम' एक स्थायी विकल्प बन सकता है, लेकिन इसके लिए कार्यक्षेत्र के एर्गोनॉमिक्स पर गंभीरता से ध्यान देने की आवश्यकता है। यह शोध दर्शाता है कि उचित कार्य मुद्रा और एक सही एर्गोनोमिक सेटअप न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि यह उत्पादकता और समग्र कल्याण को भी बढ़ाता है। कंपनियों और कर्मचारियों को मिलकर इस पहलू को प्राथमिकता देनी चाहिए ताकि भविष्य में एक स्वस्थ और टिकाऊ कार्य वातावरण सुनिश्चित किया जा सके।

संदर्भ सूची:

1. Cummins, B. et al. (2021). Ergonomic Challenges of Working from Home during COVID-19.
2. Lee, S. (2020). Impact of Prolonged Sitting and Work Posture on Musculoskeletal Pain.
3. Smith, J. . (2022). The Rise of WFH-Related Musculoskeletal Disorders.
4. Johnson, L. (2021). The Psychological Toll of Poor Ergonomics.
5. Walker, R. . (2022). Mitigating Work-From-Home Pain.
6. सिंगलटन, बी. (2020). "द ह्यूमन फैक्टर ऑफ़ वर्किंग फ्रॉम होम". *साइकोलॉजी टुडे ब्लॉग*.
7. इंटरनेशनल एर्गोनॉमिक्स एसोसिएशन. (2022). "दूरस्थ कार्य के लिए एर्गोनॉमिक्स दिशानिर्देश".
8. पटेल, डी., और शर्मा, ए. (2020). "वर्क फ्रॉम होम: भारत में आईटी पेशेवरों के बीच मस्क्युलोस्केलेटल शिकायतों का एक सर्वेक्षण".
9. पाठक, पी. (2020). *बदलता कार्यस्थल और जीवन की चुनौतियाँ*. लखनऊ: राजकमल प्रकाशन.
10. सिंह, आर. के. (2021). *महामारी और मानसिक स्वास्थ्य: भारत में एक अध्ययन*. नई दिल्ली: वाणी प्रकाशन.