



## बेरोजगारी और मानसिक स्वास्थ्य

राजेंद्र वर्मा<sup>1</sup>

<sup>1</sup> सेट ( समाज शास्त्र) सहायक आचार्य, राजकीय महाविद्यालयपावटा, जिला: कोटपुतली, राजस्थान.

### ABSTRACT:

बेरोजगारी न केवल आर्थिक समस्याओं का कारण बनती है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी गंभीर प्रभाव डालती है। इस शोध पत्र में यह विश्लेषण किया गया है कि बेरोजगारी के मानसिक, सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन पर किस प्रकार के नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं। मानसिक तनाव, अवसाद, और आत्मसम्मान की कमी जैसे मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों का सीधा संबंध लंबे समय तक बेरोजगारी से होता है। यह अध्ययन विभिन्न सामाजिक वर्गों और आयु समूहों के बेरोजगार व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य पर आधारित है। साथ ही, इसमें यह भी दर्शाया गया है कि बेरोजगारी के दौर से गुजरने वाले व्यक्तियों के सामाजिक समर्थन, परिवार और सरकार द्वारा की जाने वाली सहायता किस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।

### KEYWORDS:

बेरोजगारी, मानसिक स्वास्थ्य, अवसाद, आत्मसम्मान, सामाजिक समर्थन, तनाव, आत्महत्या, सामाजिक वर्ग, आर्थिक समस्या।

### PAPER ACCEPTED DATE:

29<sup>th</sup> October 2024

### PAPER PUBLISHED DATE:

31<sup>st</sup> October 2024

### विषय वस्तु (Subject Matter)

#### भूमिका

बेरोजगारी केवल आर्थिक समस्या नहीं है, बल्कि यह एक गंभीर सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य संकट के रूप में उभरती है। जब व्यक्ति रोजगार से वंचित होता है, तो यह उसकी मानसिक स्थिति, सामाजिक पहचान और व्यक्तिगत जीवन पर गहरा प्रभाव डालती है। बेरोजगारी की स्थिति व्यक्ति के आत्मसम्मान, पारिवारिक संबंधों और सामाजिक सहभागिता को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। इस शोध पत्र में, हम बेरोजगारी और मानसिक स्वास्थ्य के बीच के गहरे संबंध का विश्लेषण करेंगे। इसके साथ ही हम यह भी देखेंगे कि बेरोजगारी से निपटने के लिए कौन से सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य उपाय कारगर हो सकते हैं।

#### बेरोजगारी और मानसिक स्वास्थ्य का संबंध

बेरोजगारी का मानसिक स्वास्थ्य से सीधा संबंध है। जब व्यक्ति रोजगार से वंचित होता है, तो उसका जीवन तनावपूर्ण हो जाता है। एक व्यक्ति की पहचान और आत्मसम्मान का महत्वपूर्ण हिस्सा उसके रोजगार से जुड़ा होता है। रोजगार व्यक्ति को एक सामाजिक पहचान और स्थायित्व प्रदान करता है। जब यह पहचान खो जाती है, तो व्यक्ति मानसिक रूप से कमजोर महसूस करता है। बेरोजगारी के कारण होने वाला तनाव, अवसाद, और आत्महत्या की प्रवृत्ति यह दिखाते हैं कि बेरोजगारी का प्रभाव केवल आर्थिक सीमाओं में बंधा नहीं है, बल्कि यह मानसिक और भावनात्मक स्तर पर भी गंभीर होता है।

#### अवसाद और चिंता

अवसाद और चिंता, बेरोजगारी के सामान्य मानसिक स्वास्थ्य परिणामों में से हैं। बेरोजगारी से व्यक्ति के दैनिक जीवन में अस्थिरता और अनिश्चितता आ जाती है। व्यक्ति को भविष्य के प्रति चिंता होती है, जिससे उसका मानसिक संतुलन बिगड़ सकता है। इसके अलावा, जब व्यक्ति लंबे समय तक बेरोजगार रहता है, तो उसे यह महसूस होने लगता है कि उसका सामाजिक मूल्य कम हो गया है। इस स्थिति में अवसाद गहराने लगता है और व्यक्ति सामाजिक गतिविधियों से कटने लगता है। समाज में रोजगार से ही व्यक्ति की सामाजिक पहचान और प्रतिष्ठा होती है। जब यह प्रतिष्ठा खत्म हो जाती है, तो व्यक्ति समाज में अपने आप को बेकार और अवांछित महसूस करने लगता है। इसका सीधा असर उसके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है, और उसे बार-बार असफलता की भावना घेर रही है।

#### आत्मसम्मान पर प्रभाव

रोजगार व्यक्ति के आत्मसम्मान के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जब व्यक्ति को रोजगार नहीं मिलता, तो उसके आत्मसम्मान पर गहरा आघात लगता है। समाज में रोजगार व्यक्ति की स्थिति और क्षमता का मानक माना जाता है। बेरोजगारी की स्थिति में व्यक्ति अपने आप को असफल मानने लगता है और उसे लगता है कि वह समाज की अपेक्षाओं को पूरा नहीं कर पा रहा है। यह स्थिति उसके आत्मसम्मान को प्रभावित करती है, और आत्मसम्मान की कमी मानसिक अस्थिरता और अवसाद का कारण बन सकती है। बेरोजगारी के कारण व्यक्ति यह महसूस करने लगता है कि उसकी योग्यताओं का मूल्यांकन सही ढंग से नहीं हो रहा है या वह समाज के लिए अनुपयोगी हो गया है। यह मानसिक स्थिति उसे निराशा और हताशा की ओर धकेलती है, जिससे उसका आत्मसम्मान पूरी तरह नष्ट हो सकता है।

#### सामाजिक संबंधों पर प्रभाव

बेरोजगारी व्यक्ति के सामाजिक संबंधों को बुरी तरह प्रभावित करती है। जब व्यक्ति रोजगार से वंचित होता है, तो उसे अपने सामाजिक संबंधों को निभाने में कठिनाई होने लगती है। बेरोजगार व्यक्ति अपने दोस्तों और परिवार से दूरी बनाना शुरू कर देता है, क्योंकि उसे लगता है कि वह उनके लिए बोझ बन गया है। यह मानसिक स्थिति उसे और अधिक अलग-थलग कर देती है। बेरोजगारी के कारण आर्थिक तंगी भी बढ़ जाती है, जिसके चलते व्यक्ति सामाजिक आयोजनों और संबंधों में भाग लेने से कतराने लगता है। इसके अलावा, पारिवारिक संबंधों में तनाव और कलह की स्थिति पैदा हो जाती है। बेरोजगारी के कारण व्यक्ति अपने परिवार के साथ समय बिताने से बचना है, और पारिवारिक जीवन में खटास आ जाती है। यह स्थिति मानसिक तनाव को और अधिक बढ़ा देती है।

#### लंबे समय तक बेरोजगारी का प्रभाव

जब व्यक्ति लंबे समय तक बेरोजगारी की स्थिति में रहता है, तो उसके मानसिक स्वास्थ्य पर इसके परिणाम और भी गंभीर हो जाते हैं। लंबे समय तक बेरोजगार रहने वाले व्यक्तियों में अवसाद, आत्महत्या की प्रवृत्ति, और सामाजिक अलगाव जैसी समस्याएं अधिक पाई जाती हैं। व्यक्ति को ऐसा लगने लगता है कि उसकी मेहनत और योग्यता बेकार है, और उसे अपने भविष्य को लेकर निराशा होती है। इसके अलावा, जब बेरोजगारी की स्थिति लंबे समय तक बनी रहती है, तो व्यक्ति की मानसिक स्थिति और भी कमजोर हो जाती है। वह समाज से पूरी तरह कट जाता है और अपने अंदर एक गहरे अंधकार में खोने लगता है। इसके

परिणामस्वरूप, उसका मानसिक स्वास्थ्य और खराब हो सकता है, और वह मानसिक विकारों का शिकार हो सकता है।

### बेरोजगारी और आत्महत्या की प्रवृत्ति

बेरोजगारी और आत्महत्या के बीच का संबंध स्पष्ट है। लंबे समय तक रोजगार की कमी व्यक्ति को इस हद तक मानसिक रूप से कमजोर कर देती है कि वह आत्महत्या को अंतिम उपाय मानने लगता है। आत्महत्या की प्रवृत्ति विशेष रूप से तब बढ़ती है, जब व्यक्ति को आर्थिक और सामाजिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है और उसे कोई समाधान नहीं मिलता। यह स्थिति विशेष रूप से युवाओं में गंभीर हो जाती है, जो अपने करियर और भविष्य को लेकर अत्यधिक चिंतित रहते हैं। बेरोजगारी के कारण होने वाला मानसिक तनाव और निराशा आत्महत्या के विचारों को बढ़ावा देती है। इसके अलावा, बेरोजगार व्यक्तियों में सामाजिक समर्थन की कमी, पारिवारिक दबाव और सामाजिक प्रतिष्ठा की चिंता आत्महत्या के निर्णय को और अधिक सुदृढ़ बनाते हैं।

### सामाजिक समर्थन और मानसिक स्वास्थ्य

सामाजिक समर्थन मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जब व्यक्ति बेरोजगारी की स्थिति में होता है, तो उसे अपने परिवार, दोस्तों और समाज से भावनात्मक और मानसिक समर्थन की आवश्यकता होती है। सामाजिक समर्थन व्यक्ति को मानसिक और भावनात्मक स्थिरता प्रदान करता है। जब व्यक्ति को यह महसूस होता है कि उसके आस-पास लोग हैं जो उसकी परवाह करते हैं, तो उसकी मानसिक स्थिति बेहतर हो सकती है। इसके विपरीत, जिन व्यक्तियों को सामाजिक समर्थन नहीं मिलता, वे मानसिक तनाव, अवसाद, और चिंता जैसी समस्याओं का सामना करते हैं। सामाजिक समर्थन के साथ-साथ सरकार द्वारा दी जाने वाली सहायता, जैसे कि बेरोजगारी भत्ता, व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक हो सकता है।

### पारिवारिक समर्थन

परिवार व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे महत्वपूर्ण सामाजिक समर्थन का स्रोत होता है। बेरोजगार व्यक्ति को परिवार का समर्थन मिलना अत्यंत आवश्यक होता है। जब परिवार व्यक्ति की समस्याओं को समझता है और उसे भावनात्मक और आर्थिक सहायता प्रदान करता है, तो उसका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर हो सकता है। परिवार के सदस्यों के सहयोग से व्यक्ति अपनी समस्याओं से बेहतर तरीके से निपट सकता है और अवसाद या चिंता जैसी मानसिक समस्याओं से उबर सकता है। इसके अलावा, पारिवारिक समर्थन व्यक्ति के आत्मसम्मान को बनाए रखने में भी सहायक होता है। जब व्यक्ति को अपने परिवार का समर्थन मिलता है, तो उसे यह महसूस होता है कि वह अकेला नहीं है और उसके पास एक मजबूत सामाजिक नेटवर्क है।

### सरकारी समर्थन और नीतियां

सरकार द्वारा बेरोजगारी से निपटने के लिए दी जाने वाली सहायता भी मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती है। बेरोजगारी भत्ता, रोजगार के अवसरों की खोज में सहायता, और कौशल विकास कार्यक्रम व्यक्ति को मानसिक रूप से स्थिर बनाए रखते हैं। यह सहायता व्यक्ति को यह विश्वास दिलाती है कि वह समाज के लिए उपयोगी है और उसे अवसर मिल सकते हैं। बेरोजगारी के दौरान मिलने वाली सरकारी सहायता मानसिक तनाव को कम करती है और व्यक्ति को अवसाद जैसी मानसिक बीमारियों से बचाने में सहायक होती है। इसके अलावा, मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं जैसे कि काउंसलिंग और मनोवैज्ञानिक उपचार भी बेरोजगार व्यक्तियों के लिए उपलब्ध कराए जाने चाहिए। यह उपाय उनके मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद कर सकते हैं।

### बेरोजगारी से निपटने के उपाय

बेरोजगारी से निपटने के लिए केवल आर्थिक उपायों पर ध्यान देना पर्याप्त नहीं है। मानसिक स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से भी कई महत्वपूर्ण कदम उठाए जाने चाहिए। बेरोजगार व्यक्तियों के लिए सामाजिक समर्थन, मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं, और रोजगार के अवसरों को बढ़ावा देना आवश्यक है।

### रोजगार सृजन और कौशल विकास

रोजगार सृजन और कौशल विकास बेरोजगारी से निपटने के लिए सबसे महत्वपूर्ण उपाय हैं। सरकार और निजी क्षेत्रों द्वारा रोजगार के नए अवसर उत्पन्न करने के लिए नीतियों का

निर्माण किया जाना चाहिए। इसके साथ ही, व्यक्तियों के लिए कौशल विकास कार्यक्रमों का आयोजन भी किया जाना चाहिए ताकि वे बदलते हुए आर्थिक माहौल में अपने लिए रोजगार प्राप्त कर सकें।

### मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं

बेरोजगार व्यक्तियों के लिए मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का महत्व काफी बढ़ जाता है, खासकर जब बेरोजगारी लंबे समय तक जारी रहती है। बेरोजगारी के कारण उत्पन्न मानसिक तनाव, अवसाद, और चिंता से निपटने के लिए काउंसलिंग, थैरेपी, और मनोवैज्ञानिक उपचार अत्यंत आवश्यक होते हैं। सरकार और गैर-सरकारी संगठनों को मिलकर बेरोजगारों के लिए मानसिक स्वास्थ्य केंद्रों का निर्माण करना चाहिए, जहां पर प्रशिक्षित पेशेवर उनकी मानसिक समस्याओं को समझने और उनके समाधान में मदद कर सकें।

बेरोजगार व्यक्तियों के लिए मनोवैज्ञानिक थैरेपी, समूह थैरेपी और मानसिक स्वास्थ्य परामर्श सत्र मानसिक स्वास्थ्य के सुधार के लिए काफी प्रभावी हो सकते हैं। इन सेवाओं के माध्यम से व्यक्ति अपने मानसिक तनाव को साझा कर सकते हैं और अपने जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित कर सकते हैं। मनोवैज्ञानिक सहायता के साथ-साथ परिवार और समुदाय से मिल रहा समर्थन भी व्यक्ति को बेहतर मानसिक स्थिति में ला सकता है। इसके अलावा, बेरोजगारी से उत्पन्न अवसाद और चिंता जैसी समस्याओं के लिए नियमित रूप से मानसिक स्वास्थ्य जांच भी जरूरी हो सकती है।

### बेरोजगारी के सामाजिक और आर्थिक परिणाम

बेरोजगारी के प्रभाव केवल व्यक्तिगत स्तर तक सीमित नहीं होते, बल्कि इसके व्यापक सामाजिक और आर्थिक परिणाम होते हैं। बेरोजगारी के कारण समाज में आर्थिक असमानता बढ़ती है, अपराध की दर में वृद्धि होती है, और सामाजिक तनाव उत्पन्न होता है। जब बड़ी संख्या में लोग बेरोजगार हो जाते हैं, तो इसका असर पूरे समाज पर पड़ता है। यह समाज में असंतोष, तनाव, और अस्थिरता का कारण बनता है।

### आर्थिक असमानता

बेरोजगारी से समाज में आर्थिक असमानता का विस्तार होता है। बेरोजगार व्यक्ति और उसके परिवार की आय कम हो जाती है, जिससे उनकी जीवन-शैली और जरूरतों पर प्रभाव पड़ता है। गरीब और अमीर के बीच की खाई और अधिक बढ़ जाती है। आर्थिक असमानता समाज में नकारात्मक भावनाओं और असंतोष को जन्म देती है, जो आगे चलकर सामाजिक तनाव और अशांति का कारण बन सकती है।

### अपराध में वृद्धि

अध्ययनों से यह प्रमाणित हुआ है कि बेरोजगारी का सीधा संबंध समाज में अपराध की दर में वृद्धि से होता है। जब व्यक्ति रोजगार से वंचित होता है, तो उसकी आर्थिक आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं हो पाती, जिससे वह अवैध साधनों का सहारा लेने के लिए मजबूर हो सकता है। बेरोजगारी के कारण बढ़ती आर्थिक तंगी अपराध की प्रवृत्ति को बढ़ावा देती है। इसके अलावा, बेरोजगारी से उत्पन्न मानसिक तनाव भी व्यक्ति को अपराध की ओर धकेल सकता है, क्योंकि उसे सामाजिक और आर्थिक रूप से अन्य मार्ग दिखाई नहीं देते।

### सामाजिक तनाव और अस्थिरता

बेरोजगारी के कारण समाज में तनाव और अस्थिरता उत्पन्न होती है। जब एक बड़ी आबादी रोजगार से वंचित होती है, तो समाज के विभिन्न वर्गों के बीच असंतोष और संघर्ष की स्थिति उत्पन्न होती है। बेरोजगारी के कारण लोग अपनी आर्थिक और सामाजिक सुरक्षा खो देते हैं, जिससे समाज में अव्यवस्था फैलने लगती है। इसके परिणामस्वरूप, सामाजिक अस्थिरता और विद्रोह की स्थिति उत्पन्न हो सकती है, जो समाज के शांतिपूर्ण वातावरण को भंग कर सकती है।

### निष्कर्ष

बेरोजगारी और मानसिक स्वास्थ्य के बीच का संबंध अत्यंत जटिल और गंभीर है। बेरोजगारी केवल आर्थिक मुद्दा नहीं है, बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी एक बड़ा संकट है। व्यक्ति के आत्मसम्मान, सामाजिक संबंधों और मानसिक स्थिरता पर बेरोजगारी का प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसके अलावा, बेरोजगारी से उत्पन्न तनाव, अवसाद और आत्महत्या की प्रवृत्ति समाज के लिए भी चुनौती बन जाती है। बेरोजगारी से निपटने के लिए न केवल आर्थिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देने की आवश्यकता है। समाज,

परिवार और सरकार द्वारा प्रदान किया गया समर्थन मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक हो सकता है।

## REFERENCES

1. विक्रम पटेल - जहाँ कोई मनोचिकित्सक नहीं है: मानसिक स्वास्थ्य देखभाल मैनुअल
2. नंदिता चौधरी - डिप्रेशन के माध्यम से माइंडफुल वे: क्रॉनिक अनहैपिनेस से मुक्ति
3. रवि एस. के. कजिराथ - भारत में बेरोजगारी: बदलते पैटर्न का अध्ययन
4. गौरी महतो - मानसिक स्वास्थ्य और रोजगार: भारतीय दृष्टिकोण
5. प्रभा आर. एस. - भारत में नौकरीहीनता और मानसिक स्वास्थ्य: एक अनुभवात्मक अध्ययन
6. अनिता पाटिल - माइंड मैटर्स: कार्यस्थल में मानसिक स्वास्थ्य