

औद्योगिक क्षेत्र में कार्यरत सुरक्षा प्रहरियों में चिंता एवं योग का प्रभाव

डॉ. जगवंती देसवाल* प्रखर भारद्वाज**

* प्रोफेसर, निर्वाण युनिवर्सिटी, जयपुर (राज.) भारत

** शोधकर्ता, निर्वाण युनिवर्सिटी, जयपुर (राज.) भारत

शोध सारांश – यह देखा जाता है कि सुरक्षा प्रहरियों को दीर्घ अवधि तक प्रतिदिन कार्य करना पड़ता है जिसके कारण वे घर-परिवार से दूर रहते हैं। उन्हें वेतन भी अपेक्षाकृत कम मिलता है। अधिकांश सुरक्षाकर्म संविदा पर होते हैं जिसके कारण उन्हें सवेतनिक अवकाश भी नहीं मिलता है। इन सभी का संयुक्त परिणाम यह रहता है कि सुरक्षा प्रहरी चिंता ग्रस्त रहते हैं। शोध के माध्यम से जयपुर के औद्योगिक क्षेत्रों में काम कर रहे सुरक्षाकर्मियों में चिंता के स्तर पर त्रैमासिक योग प्रशिक्षण का प्रभाव ज्ञात किया गया। शोध दर्शाता है कि चयनित सुरक्षा कर्मियों के चिंता के स्तर में त्रैमासिक योग से सार्थक रूप से कमी होती है।

शब्द कुंजी – सुरक्षाकर्म, औद्योगिक क्षेत्र, योग, चिंता।

प्रस्तावना – योग का प्रयोग विभिन्न क्षेत्रों में किया जा रहा है। इसकी प्रभावशीलता सर्वमान्य है किंतु फिर भी कई बार वर्तमान परिप्रेक्ष्य में इसकी प्रासंगिकता पर प्रश्न उठते रहते हैं। ऐसा ही प्रश्न सुरक्षा कर्मियों की चिंता को लेकर भी उठता है। यह माना जाता है कि सुरक्षा कर्मियों में विपरीत कार्य दशाओं के कारण और कार्य की प्रकृति के कारण चिंता होना स्वाभाविक है एवं इसमें कोई सुधार नहीं हो सकता। इस शोध कार्य के माध्यम से यह जानने का प्रयास किया गया है कि क्या नियमित प्राणायाम एवं ध्यान के माध्यम से सुरक्षा कर्मियों के चिंता के स्तर में कोई कमी लाई जा सकती है। चिंता एक ऐसी स्थिति है जो कि मस्तिष्क को नकारात्मक भाव से भर देती है और व्यक्ति सामान्य नहीं रह पाता है। उसके मन में वैचारिक उथल-पुथल चलती ही रहती है।

तनाव और दुश्चिंता के कारण व्यक्ति की सामान्य जिंदगी प्रभावित हो जाती है। वह जीवन का सही आनंद नहीं ले पाता है। कई औषधियों एवं उपचार के उपरांत भी व्यक्ति को स्थाई समाधान नहीं मिल पाता है। ऐसे में योग एक प्रभावी जीवन शैली परिवर्तन है जिसके माध्यम से दुश्चिंता और तनाव में काफी कमी लाई जा सकती है। 35 विविध शोध कार्यों में यह पाया गया कि 25 में तनाव में सार्थक कमी योग अभ्यास से आई। यह वास्तव में अन्य दवाइयों के सेवन की अपेक्षा कहीं अधिक प्रभावी है। (ली और गोल्ड स्मिथ, 2012)

मात्र 10 दिनों के योग अभ्यास जिसमें की आसन, प्राणायाम, विभिन्न रिलैक्सेशन एक्सरसाइज समाहित थे का एक सम्मिलित पैकेज ऐसे व्यक्तियों को दिया गया जो कि अवसाद और तनाव से ग्रस्त थे। इन व्यक्तियों के तनाव और चिंता के स्तर में सार्थक परिवर्तन मात्र 10 दिन की अवधि में ही देखने को मिला। यह वे व्यक्ति थे जो कि नियमित रूप से अन्य उपचार भी ले रहे थे किंतु उनसे कोई सार्थक लाभ नहीं था। इन व्यक्तियों के अल्सर और पेट संबंधी अन्य बीमारियों का भी योग के अभ्यास से स्वतः ही निदान हो गया। (गुप्ता एन. और अन्य, 2006)

योग का प्रयोग एक सहायक उपचार पद्धति के रूप में तनाव के निवारण

में किया जा सकता है। एक शोध के अंतर्गत 65 महिलाओं पर एक परीक्षण किया गया। इसके अंतर्गत 34 महिलाओं का प्रयोग समूह बनाया गया उन्हें दो माह तक सप्ताह में दो बार 90 मिनट तक योग का अभ्यास करवाया गया जबकि दूसरे समूह जिसमें की 31 महिलाएं थी उन्हें किसी भी तरह का योग अभ्यास नहीं करवाया गया। दो माह उपरांत उनके तनाव एवं दुश्चिंता के स्तर में सार्थक कमी दर्ज की गई जबकि वह समूह जिसे की योग का प्रशिक्षण नहीं दिया गया उसके अंतर्गत तनाव का स्तर यथावत ही रहा। (जवानबख्त और अन्य, 2009)

अनाथालय में रहने वाले बच्चों में बढ़ती चिंता और आत्मविश्वास में कमी का समाधान ढूंढने के उद्देश्य से योग का प्रशिक्षण 2 सप्ताह तक दिया गया। इसके अंतर्गत बच्चे एवं बच्चियों दोनों पर ही योग का अभ्यास करवाया गया और शोध दर्शाता है कि उनके दुश्चिंता, तनाव, अवसाद में सार्थक रूप से कमी आई एवं आत्मविश्वास भी काफी बढ़ा। यह एक बहुत ही सहज तरीका है जिसके माध्यम से इन निराश्रित बच्चों की सहायता की जा सकती है। (रवि शंकर तेजवानी और अन्य, 2016)

योग के प्रशिक्षण का सार्थक प्रभाव न सिर्फ चिंता में कमी के रूप में देखा जा सकता है अपितु इसके नियमित अभ्यास से ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर (ओसीडी) जैसे गंभीर मानोविकार को भी नियंत्रण में रखा जा सकता है। योग के माध्यम से यह दावा नहीं किया जा सकता कि यह बीमारी पूर्णतया समाप्त हो जाएगी किंतु इसे नियंत्रण में अवश्य रखा जा सकता है जो कि अन्य उपचारों के माध्यम से इतना सहज नहीं है। (किर्कवुड और अन्य, 2005)

शोध उद्देश्य – वर्तमान में विकट परिस्थितियों में कार्य कर रहे सुरक्षा प्रहरियों पर योग के प्रभाव का चिंता के संदर्भ में अध्ययन करना।

शोध की परिकल्पना – सुरक्षा प्रहरियों में व्याप्त चिंता पर योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

शोध विश्लेषण – चयनित 40 सुरक्षा कर्मियों जो कि औद्योगिक क्षेत्र में लघु एवं मध्यम इकाई के उपक्रमों में कार्यरत थे उनकी चिंता का स्तर 12 बिंदुओं की एक स्वनिर्मित मापनी के माध्यम से मापा गया। जिसमें की प्रत्येक

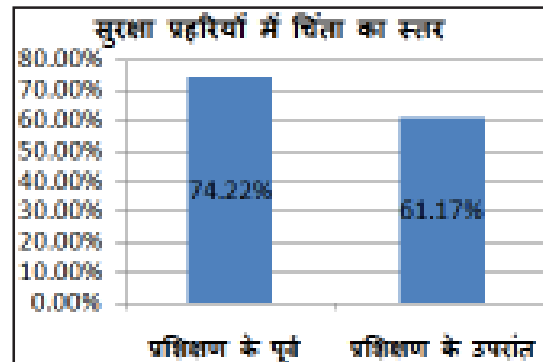
प्रश्न के लिए पांच विकल्प दिए गए जिन्हें की एक से पांच का भार देते हुए सकल चिंता का मापन किया गया। इस प्रकार 60 अंकों की इस मापनी के आधार पर चिंता का स्तर मापा गया।

तालिका 1- सुरक्षा प्रहरियों में चिंता का स्तर

सं.	प्रशिक्षण के पूर्व	प्रशिक्षण के उपरांत
1	47	41
2	42	34
3	38	33
4	49	40
5	52	38
6	50	39
7	44	31
8	41	35
9	50	42
10	53	44
11	47	32
12	38	27
13	35	31
14	42	37
15	40	32
16	46	38
17	49	42
18	35	31
19	32	26
20	44	36
21	49	42
22	31	25
23	38	32
24	52	43
25	53	41
26	44	38
27	48	36
28	47	38
29	30	25
30	41	37
31	43	35
32	46	37
33	51	44
34	53	46
35	47	41
36	44	38
37	42	37
38	49	41
39	53	45
40	46	38
औसत	44.53	36.70

तीन माह के प्रशिक्षण के पूर्व चिंता का औसत स्तर 44.53 था जो की 74.22% है यह प्रशिक्षण के उपरांत घटकर 36.70 अर्थात 61.17% हो गया।

चार्ट 1



इस प्रकार 13.05% की कमी चिंता के स्तर में योग प्रशिक्षण के उपरांत आई। इसकी सार्थकता ज्ञात करने के लिए युग्मक टी परीक्षा किया जो दर्शाता है कि टी का मान 18.35 है जो की तालिका मान ने 1.96 से अधिक है अतः त्रैमासिक योग प्रशिक्षण का सुरक्षा कर्मियों के चिंता के स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ता है व उसमें सार्थक रूप से कमी आती है अतः शोध परिकल्पना को अस्वीकार किया गया।

उपसंहार एवं निष्कर्ष – यह शोध कार्य दर्शाता है कि सुरक्षा कर्मी भी यदि नियमित रूप से प्रतिदिन 30 मिनट ध्यान एवं प्राणायाम का अभ्यास करें तो उनके चिंता के स्तर में काफी कमी आ सकती है और वे सामान्य रूप से अपनी मनोदशा बरकरार रख सकते हैं। इसका सुपरिणाम उनके मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है उन्हें अवसाद नहीं होता तथा वे पूर्ण प्रसन्नता के साथ कार्य को करने लगते हैं। यह सोचना की योग मात्र बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए ही उपयोगी है, एक निरर्थक धारणा है। योग विशेष कर ध्यान एवं प्राणायाम सभी आयु वर्ग एवं कार्य क्षेत्र में उपयोगी है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. Li A.W. and Goldsmith C.W. (2012). The effects of yoga on anxiety and stress. *Alternative medicine review : A journal of clinical therapeutic*, Vol. 17 (1), pp. 21-35.
2. Gupta N., Khera S., Vempati R., Sharma R. and RI B. (2006). Effect of yoga based lifestyle intervention on state and trait anxiety. *Indian journal of physiology and pharmacology*, Vol. 50 (1), pp. 41-47.
3. Javnbakht M., Hejazi Kenari R. and Ghasemi M. (2009). Effects of yoga on depression and anxiety of women. *Complementary therapies in clinical practice*, Vol.15 (2), pp.102-104.
4. Tejvani R., Metri K.G., Agrawal J. and Nagendra H.R. (2016). Effect of Yoga on anxiety, depression and self-esteem in orphanage residents: A pilot study. *Ayu*, Vol. 37, pp.22 - 25.
5. Kirkwood G., Rampes H., Tuffrey V., Richardson J. and Pilkington K. (2005). Yoga for anxiety: A systematic review of the research evidence. *British Journal of Sports Medicine*, Vol. 39, pp. 884 - 891.