



सुरक्षारक्षक कर्मचाऱ्यांमधील ताण, चिंता, नैराश्य कमी करण्यासाठी व कार्यसमाधान वाढविण्यासाठी प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करणे व त्याची परिणामकारकता अभ्यासणे.

डॉ. पी. बी. दरुरे

महिला महाविद्यालय, कराड.



प्रस्तावना:-

सर्व सामान्य लोकांच्या सुरक्षितेची अंमलबजावणी करणारी एजन्सी म्हणून सुरक्षारक्षकांची भूमिका महत्वाची आहे. संपूर्ण कृष्णा संस्थेमध्ये व विद्यापीठमध्ये मिळून एकूण १८० सुरक्षारक्षक कार्यरत आहेत. एकूण संस्थेतील सुरक्षारक्षकांपैकी कृष्णा कारखाना, वाठार, शेणोली, जयवंत शुगर येथे विभागातून कार्यरत आहेत. संपूर्ण सुरक्षारक्षकांचे सेवाअंतर्गत प्रशिक्षण वर्ग सुरू असून त्यांना मानसशास्त्रीय विकासात्मक प्रशिक्षण या महत्त्वपूर्ण विषयांचा समावेश करण्यात आलेला आहे.

समाजातील सुरक्षाव्यवस्थेचा कणा म्हणून सुरक्षा संरक्षण यंत्रणेकडे पहिले जाते गेल्या काही वर्षांपूर्वी दरहजार लोकसंख्येमागे एक सुरक्षारक्षक होता परंतु अलीकडच्या काही काळात हे चित्र बदलले गेले. त्यांमुळे सुरक्षारक्षकांवर अतिरिक्त कामाचा बोजा वाढल्याचे निदर्शनास येते. कामाच्या (ड्युटीवर) अनियमित वेळा, रात्र-दिवसपाळी, संस्थेचे विविध ठिकाणचे कार्यक्रम, मतदान प्रक्रिया, दंगे, मोर्चा, NABH, NAAC यामुळे वाढलेल्या कामाचा अतिरिक्त ताण व सतत नकारात्मक परिस्थितीचा सामना, कामाचा मोबदला कमी असणे, अधिकाऱ्यांचे दडपण, कुटुंबाला पुरेसा वेळ देता न येणे, भागातील कार्यकर्त्यांचे व राजकारणी व्यक्तींचे दडपण व इतर वैयक्तिक कारणे या सर्व गोष्टींचा सुरक्षारक्षकांच्या जीवनशैलीवर परिणाम होवून त्यांच्या मानसिक व शारीरिक आरोग्यावर निश्चितच प्रभाव पाडतो.

संशोधकाने स्वतः प्रशिक्षण वर्ग ६ महिने कालावधी मध्ये सुरक्षारक्षकांसाठी घेतला आहे. सुरक्षारक्षकांना स्वतःचे मनसिक आरोग्य कसे असावे व व्यक्तीमहत्त्व तसेच सुरक्षारक्षकांमधील ताण, तणाव, चिंता, नैराश्य व कार्यसमाधान यांची पातळी अभ्यासून प्रशिक्षणाचा कार्यक्रम तयार करून परिणामकारकता अभ्यासण्यासाठी दास (DASS) ही फ्रेनॉड गोबज (Fernando Gomez) यांची चाचणी व कार्यसमाधान अभ्यासण्यासाठी (Job Satisfaction Scale (JSS-S)) डॉ. अमर सिंग (M.A., B.A.(Hons), Ph.D, PES) व डॉ. टी. आर. शर्मा (M.A., M.ed, Ph.d, PES) सर पंजाब विद्यापीठामध्ये मानसशास्त्राचे प्राध्यापक आहेत.

सुरक्षारक्षकांच्या वर ताण-तणावामुळे, असमाधानकारक कामामुळे, चिंतेचे नैराश्याचे व ताणतणावाचे ठिकाणचे प्रमाण वाढत आहे. चिंता हे सर्वसामान्य मनोचिकित्सा लक्षण मानले जाते. तसेच ही सर्वसामान्य विकृती मानली जाते. चिंता ही एक काल्पनिक भीतीच्या भावनेस उमटलेली प्रतिक्रिया असते. तसेच चिंतेचे सर्वसामान्य कारण प्रथमतः स्पष्ट नसते. चिंतेचा अर्थ फ्रॉरडने शक्तीला त्रस्त करण्याच्या मुक्त दिशाहीन विचारांना चिंता असे संबोधले आहे. चिंता जीवनाचा स्थायी भाव आहे. विविध प्रसंगात सौम्य ते मध्यम

प्रमाणात चिंता आढळतेच पण ती तात्कालीन असते. विविध प्रकारच्या नसविकृतीमध्ये चिंता ही विकृती आढळते. ३० ते ४० टक्के नसविकृती मध्ये विकृती प्रमुख दिसते.

“जीवनातील भार व ताण-तणाव यांच्याशी समायोजन करण्यात अपयश आल्याने जी एक लक्षण मालिका सुरु होते तिला चिंता विकृती म्हणतात”

सुरक्षारक्षकांमध्ये वाढते शहरीकरण, कामाचा ताण-तणाव, लोकांच्या वागण्यातील पद्धती, स्वभाव आनंद उत्साह, शारिरीक मानसिक क्रिया मंदावणे व त्यामुळे नैराश्य वाढले आहे. तसेच वाढत्या कामामुळे कामगारांच्यामध्ये उदास दृष्टीकोन, आशा-आकांक्षाचा न्हास, न्यूनगंड, चिडचिडेपणा वाढलेला आढळतो. त्यामुळे इतर लोकांशी उर्मट संभाषण, उर्मट वर्तन यावरती उपाय करण्यासाठी प्रस्तुत संशोधन हाती घेतले.

उद्दिष्टे:-

- सुरक्षा रक्षकांचे ताण, चिंता, नैराश्य व कार्यसमाधान याची पातळी अभ्यासणे.
- सुरक्षा रक्षकांचा ताण, चिंता, नैराश्य कमी करण्यासाठी व कार्यसमाधान वाढविण्यासाठी प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करणे.
- सुरक्षा रक्षकांचा ताण, ताण चिंता नैराश्य कमी करण्यासाठी व कार्यसमाधान वाढविण्यासाठी प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करणे व प्रशिक्षणाची परिणामकारकता अभ्यासणे.

गृहीतके-

- सुरक्षारक्षकांमध्ये ताण, चिंता, नैराश्य जास्त दिसून येते.
- कार्यसमाधान कमी दिसून येते.
- ताण, चिंता, नैराश्याचे प्रमाण प्रशिक्षण कार्यक्रमांमुळे कमी होते.
- कार्यसमाधान प्रमाण प्रशिक्षणामुळे वाढते.

मर्यादा:-

प्रस्तुत संशोधन कृष्णा हॉस्पिटलमधील सुरक्षारक्षक कर्मचाऱ्यांशी संबंधीत आहे त्यामुळे या संशोधनातील निष्कर्ष हा संबंधीत कर्मचाऱ्यांना लागू होतील. यासाठी वेगवेगळ्या ठिकाणातील/संस्थामधील सुरक्षारक्षकांचा व्यापकपणे अभ्यास करणे गरजेचे आहे. पार्किंग, मुख्यदरवाजा, कॉलेजमधील, वॉर्ड बाहेरील, वस्तीगृह सुरक्षारक्षक यांच्यासाठी मर्यादित आहे गुणात्मक विश्लेषण, वर्तनांचे विश्लेषण करण्यासाठी तसेच मानसिक समस्या व मानसिक आरोग्याच्या सखोल अभ्यासाची गरज आहे. त्यामुळे विश्लेषण व प्रशिक्षणाची परिणामकारकता अभ्यासण्यात काही काही उणिवा राहिल्या असतील याची संशोधकाला जाण आहे.

महत्त्व:-

बदलत्या जीवनशैलीमध्ये आधुनिक व मानसशास्त्रीय जीवन कौशल्याचा व मनोसामाजिक कौशल्याचा (सायकोथेरेपी) वापर करून जागतिक दृष्ट्या सक्षम नागरिक, कामगार व सुरक्षारक्षक निर्माण करणे तसेच वैद्यकीयसेवे बरोबरच मानसशास्त्रीय कौशल्य सुरक्षाकर्मचाऱ्यांचे पेशंद नातेवाईक यांच्याशी व्यक्तिगत संबंध परिणामकारक होणे गरजेचे असते. जीवन आनंदमय प्रसन्न ठेवून हॉस्पिटलचा दर्जा, मानवतावादी दृष्टीकोन व

स्वतःचा दर्जा हळूहळू उंचावता येईल व आपण कामाच्या ठिकाणी सक्षम कामगार म्हणून आपले जीवनमान उंचावेल.

परिवर्तके:-

- स्वतंत्र परिवर्तकता: ताण, चिंता, नैराश्य, कार्यसमाधान.
- परतंत्र परिवर्तकता: प्रशिक्षण कार्यक्रम.

संशोधन पद्धती:-

कृष्णा हॉस्पिटल मधील एकूण ७० सुरक्षारक्षकांना सेवा अंतर्गत प्रशिक्षण बरोबरच मानसशास्त्रीय प्रशिक्षण कार्यशाळेचे ६ महिने प्रशिक्षणाचे नियोजन केले व वेळापत्रक जाहीर केले. संशोधकाने प्रशिक्षक व मार्गदर्शक म्हणून काम केले. कृष्णा हॉस्पिटल मधील सुरक्षारक्षकांची चिंता, ताण व नैराश्य अभ्यासण्यासाठी DASS-21 ही चाचणी घेतली व कार्यसमाधान अभ्यासण्यासाठी अमर सिंग व टी आर. शर्मा यांची कार्यसमाधान ही चाचणी घेतली. आपली उत्तरे गोपनीय ठेवली जातील असे आश्वासन देऊन प्रामाणिकपणे उत्तरे देण्यास सांगितले व शांत वातावरणात चाचणी सोडवून घेतली.

नमुना निवड:-

कृष्णा हॉस्पिटल मधील एकूण १८० पैकी ७० सुरक्षारक्षकांची निवड लॉटरी पद्धतीने केली यामध्ये पार्किंग, मुख्यदरवाजा, कॉलेजमधील, वॉर्ड बाहेरील, वस्तीगृह सुरक्षारक्षक यांची योग्य प्रमाणात निवड केली.

○ साधने:-

- DASS-21 ही चाचणी ताण, चिंता व नैराश्य अभ्यासण्यासाठी घेतली. या चाचणीमध्ये एकूण ४२ प्रश्न आहेत. व प्रत्येकी ४ पर्याय आहेत व त्याला ०, १, २, ३ अशा प्रतिक्रिया आहेत व यातील प्रश्न हे ताण, चिंता व नैराश्य यातील विभागून आहेत. या चाचणीमध्ये ०.७ इतकी लक्षणीय सुसंगती आहे. ही चाचणी इंग्रजी व मराठी भाषेमध्ये आहे. आम्ही मराठी भाषेतील आवृत्ती वापरली.

▪ कार्यसमाधान

अमर सिंग व टी आर. शर्मा यांची कार्यसमाधान ही चाचणी सुरक्षारक्षकांचे कार्यसमाधान अभ्यासण्यासाठी घेतली. ही चाचणी हिंदी व इंग्रजी मध्ये आहे. या चाचणी मध्ये एकूण ३० प्रश्न आहेत व प्रत्येक प्रश्नाला ५ पर्याय आहेत. या चाचणीची विश्वासनियता ०.९७ आहे व वैद्यता .७४ आहे

❖ संशोधन आराखडा:-

संशोधन करण्यासाठी प्रायोगिक पद्धती एक गट पूर्व उत्तर चाचणी वापरली. तसेच प्रायोगिक आराखडा पूर्वचाचणी २५ लोकांचे तीन गट करून पूर्व चाचणी घेतली नंतर प्रशिक्षण कार्यक्रम घेतला.



या प्रशिक्षण कार्यक्रमांमध्ये Role Play व विविध सायकोथेरेपी चा वापर तसेच ताण-तणाव व्यवस्थापन, ताण-तणावाच्या परिस्थिती शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्या साठी जीवन शैलीत सकारात्मक बदल, नियामित व्यायाम वृत्ती, संभाषण कौशल्य, नाते संबंध, सकारात्मक दृष्टीकोन इ. व्यक्तिमहत्वाच्या व सामाजिक विकासासाठी विचार, कृती भावना व वर्तन यांचा विकास करण्यासाठी गरज असते यासाठी त्या व्यक्तीचे स्वतःचे प्रयत्न महत्वाचे आहेत. त्यासाठी हा प्रशिक्षण कार्यक्रम घेतला. हा फेब्रुवारी २०१६ ते जुलै २०१६ या ६ महिन्यांमध्ये आठवड्यातून ३ वेळा तीन तास केला उत्तर चाचणी मध्ये २५ लोकांचे ३ गात केले व उत्तर चाचणीचा गट करून उत्तर चाचणी घेतली.

सांख्यिकीय विश्लेषण यामध्ये प्रथम पूर्व चाचणीचे सांख्यिकीय विश्लेषण केले व अंतिम निष्कर्ष काढला.

फलित तक्ता

	Stress		Anxiety		Depression		Job Satisfaction	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Pre-Test	21.257	7.188	16.242	5.043	16.428	5.182	74.857	9.81
Post-Test	14.671	3.694	9.057	2.987	10.2	3.201	84.314	16.195
(Paired)+ Value	7.445		11.59		10.135		4.336	
P Value	<0.0001		<0.0001		<0.0001		<0.0001	
	Significant		Significant		Significant		Significant	
DF Degrees of Freedom	69		69		69		69	
Mean Difference	6.586		7.185		6.228		9.457	

निष्कर्ष:-

सुरक्षारक्षकांचा ताण, चिंता व नैराश्य कमी झाल्याचे दिसून येते तसेच त्यांच्या कामाच्या ठिकाणचे कार्यसमाधान प्रशिक्षण घेतले व त्यांच्या मधील कार्य समधानाची पातळी परिणामकारक वाढलेली दिसून येते.

ताण हा ७.४४७ लक्षणीय (Signified) आला आहे.

चिंता हा लक्षणीय (Signified) आला आहे.

नैराश्य हे १०.१३५ लक्षणीय (Signified) आला आहे.

कार्यसमधान पातळी ४.३३६ (Signified) आली आहे.

उपाययोजना:-

प्रस्तुत अभ्यासाचे उपयोजन मूल्य (Application) जेव्हा एखाद्याचे लक्ष समूहावर (Target Group) उद्देश सफल करणारे असते तेव्हा अशा छोट्या स्वरूपात परंतु अधिक माहिती मिळवून देणाऱ्या चाचण्या वापरून संबंधित समूहाला चांगले Feed Back देता येतात सर्वात महत्वाचे म्हणजे वर्तन व समस्यांचे वर्तन व समस्यांचे विश्लेषण अधिक चांगल्या प्रकारे करून अधिक व्यापक माहिती मिळवता येते वेळ श्रम व पैसा यांची बचत करता येते. व्यक्तीच्या समस्या जाणून घेवून त्यांना समुपदेशनही चांगल्या प्रकारे करता येते.

संदर्भ ग्रंथ:-

- ❖ DASS Scale Reference – Lovibond, S.H. & Lovibond, P. F. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd. Ed.). Sydney: Psychology Foundation.
- ❖ DASS Psychometric Properties – Brown, T.A., Chorpita, B.F, Korotitsch, W., and Barlow D.H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical samples, Behavior Research and Therapy, 35, 79-89.
- ❖ DASS Marathi Reference Link – <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/maraathi/maarathi.htm>
- ❖ Adams, J.S. (1963) Toward an understanding of Inequity. Jr. of abnormal and social psycho. 67.
- ❖ Argyris, C. (1953) personality fundamentals for Executives, new haven: labour and management center yale university.
- ❖ Locke, E.A. (1969). What is job- satisfaction? Organizational Behavior and human performance.
- ❖ Mc. Clelland, D.C. and Winter D.C. (1969). Motivating Economic achievement. New York: the free press.
- ❖ Dhavalikar S. Body language Rajesh Publications, Pune.