IntSym 2019
9th International Symposium

OCCUPATIONAL STRESS OF MIDWIVES IN JAFFNA TEACHING HOSPITAL

R. Thinesh[243] & K. Kajavinthan[244]

Correspondence: starthinesh1993@gmail.com

ABSTRACT

It is identified that midwives in Jaffna teaching hospital have occupational stress. Thus, the title of this study is "Occupational stress of midwives in teaching hospital". Midwives are the persons who work at the delivery ward in Jaffna teaching hospital. A medical institution established by the government. Workloads have given to midwives and rules and regulations of hospital work beyond their ability and ethics of the institution causes occupational stress to the midwives. Thus, the occupational stress is defined as "the stress occurs in labourers when the expected output in works is very challenging. To their ability and incompatible to their knowledge and ability". In that manner, the research was conducted in midwives in Jaffna teaching hospital. The main objective of this study is to find out whether the midwives in Jaffna's teaching hospital have occupational stress or not? Workplace stress survey of the American Institute of Stress has been used as the first standard data questionnaire. Data are collected from secondary data such as magazine, newspapers, books, and social medias and analysed through descriptive analysis method. Conclusion of this study is the midwives in Jaffna teaching hospital have occupational stress. Midwives who have lower experience have more occupational stress than those who have more experience. In that manner, occupational stress differs based on experience. Married persons have more occupational stress than unmarried persons. There are many useful techniques low the midwives to get rid of occupational stress. Through this study, it is suggested that future researchers can study the occupational stress of midwives in Jaffna teaching hospital and house visiting midwives.

Keywords: midwives, stress, workload, work environment, crisis

ஆய்வுச் சுருக்கம்

*யாழ் போதனா வைத்தியசாலை குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்களிடம் தொழில்சார் மனஅழுத்தம் காணப்படுவது இனங்காணப்பட்ட ஓர்பிரச்சினை ஆகும். அந்தவகையில் இவ் ஆய்வினுடைய தலைப்பு ''யாழ் போதனா வைத்தியசாலை குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்கள் எதிர்கொள்ளும் தொழில் சார் மனஅழுத்தம்'' ஆகும்.அரசினால் நிறுவப்பட்ட மருத்துவ நிறுவனமான யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்கள் பிரசவ விடுதியில் பணிபுரிபவர்கள் ஆவார். குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்களிற்கு வழங்கப்படுகின்ற வேலைப்பளுக்கள் மற்றும் வைத்தியசாலையின் சட்ட திட்டங்கள், திறனுக்கு அப்பாற்பட்ட வேலைகள், நிறுவன ஒழுக்கக் கோவைகள் குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களுக்கு தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. அந்தவகையில் தொழில்சார் மன அழுத்தம் என்பது"வேலையில் எதிர்பார்க்கப்படும் தேவைகள் அவர்களின் திறனுக்கு சவாலாகவும், அவர்களின் அறிவு மற்றும் திறன்களுக்கு பொருத்தமில்லாமல் அழுத்தங்களை கொடுக்கும் போது ஊழியர்களுக்கு ஏற்படும் அழுத்தமே தொழில்சார் மனஅழுத்தம்'' ஆகும். அந்தவகையில் யாழ்போதனா வைத்தியசாலையில் குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களாகப் பணிபுரிபவர்களிடம் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. யாழ் போதனா வைத்தியசாலை குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்களிடம் தொழில் சார் மனஅழுத்தம் இருக்கின்றதா? அல்லது இல்லையா? என்பதைக் கண்டறிவதே இவ் ஆய்வினுடைய நோக்கமாகும். முதலாம் நிலை தரவான வினாக்கொத்தாக*The

[243] Department of Philosophy, University of Jaffna, Sri Lanka.
[244] Department of Philosophy, University of Jaffna, Sri Lanka.

American Institute Of Stress (AIS) வேலைத்தள மனஅழுத்த அளவீடு(Work Place Stress Survey) பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இரண்டாம் நிலை தரவுகளான சஞ்சிகைகள், பத்திரிகைகள், ஏற்கனவே வெளிவந்த நூல்கள், சமூக வலைத்தளங்களிலிருந்து பெறப்பட்டு தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டு, விபரண பகுப்பாய்வு மூலம் தரவுப் பகுப்பாய்வு மேற்கொள்ளப்படடடுள்ளது.இவ் ஆய்வின் முடிவானது யாழ் போதனா வைத்தியசாலை குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள் தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களில் அதிகளவான தொழில்சார் அனுபவத்தை உடையவர்களை விட குறைந்தளவான அனுபவத்தைக் கொண்டிருப்பவர்கள் அதிகம் தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தை கொண்டிருக்கின்றனர்.அந்தவகையில் அனுபவ அடிப்படையில் தொழில்சார் மனஅழுத்தம் வேறுபடுகின்றது. திருமணம் செய்யாதவர்களை விடதிருமணம் செய்தவர்கள் அதிகளவான தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தைக் கொண்டுள்ளனர். குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள் தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தில் இருந்து மீள்வதற்கு பல நுட்பங்கள் பயன்தரக்கூடியவையாக உள்ளன.இவ் ஆய்வினூடாக வைத்தியசாலையில் பணிபுரியும் குடும்பநல உத்தியோகத்தரின் தொழில் சார் மனஅழுத்தத்தையும் வீட்டுத்தரிசிப்பு சார்ந்த குடும்பநல உத்தியோகத்தரின் தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தையும் ஒப்பீட்டு ரீதியாக ஆய்வு மேற்கொள்ள எதிர்கால ஆய்வாளர்களுக்கு பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ளது.

திறவுச் சொற்கள்- *குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள், மனஅழுத்தம்,, வேலைச்சுமை, வேலைச்சூழல், இடர்பாடு*

அறிமுகம்

மருத்துவச்சேவை என்பது மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த சேவை ஆகும். சம காலத்தில் வளர்ச்சி கண்டுவரும் ஓர் துறை. இத்தகைய சேவைகளில் கடமையாற்றும் பணியாளர்களான வைத்தியர்கள், தாதியர்கள், குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள் மிகவும் முக்கியமானவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். இவ் உலகிலே எல்லா மனிதர்களும் ஏதோ ஒருவகையான பிரச்சினைகளுக்கு அன்றாடம் முகம் கொடுப்பவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். அந்தவகையில் யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் பணிபுரியும் குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள் தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தைக் கொண்டவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர்.

யாழ் போதனா வைத்தியசாலை என்பது யாழ்ப்பாண நகரப் பிரதேசத்தில் காணப்படும் அரசினர் மருத்துவமனை ஆகும். இது வட மாகாணத்திற்குரிய மிகப் பெரும் மருத்துவமனை ஆகும். குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள் என்போர் கர்பவதிகளின் கவனிப்பு தொடர்பான பொதுச் சுகாதாரம் சார்ந்து வீடுகளிலும், பிணியாய்வு நிலையங்களிலும் பணிபுரிபவர்கள். யாழ் போதனா வைத்தியசாலை குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள் பிரசவ விடுதியில் மகப்பேற்றின் போது பணியாற்றுபவர்கள். கர்ப்பம் ஒரு பெண்ணின் வாழ்வில் ஆபத்தான சூழலை ஏற்படுத்துகின்ற போதிலும் அது உலகில் மனித சந்ததி நிலைப்பதற்கு காரணமான அற்புதமான உடற்தொழிலியல் நிலை குடும்ப நல உத்தியோகத்தரின் பணி ஆகும்.

சர்வதேச அளவில் பிரசவவிடுதியில் பணியாற்றும் குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்கள் பற்றாக்குறை, அதிகளவான நோயளிகளின் வருகை, உடல் நலப் பராமரிப்பு சார் பிரச்சினை,வழங்கப்படும் பொறுப்புக்கள், அதிகரித்த வேலைப்பளு, தொடர்ச்சியாக மேலதிக நேரம் பணியாற்றல், மேலதிகாரிகளின் தலையீடுகள், தனிப்பட்ட பிரச்சினைகள் போன்ற பல காரணிகளினால் பல்வேறுபட்ட நெருக்கீடுளுக்கு உள்ளாகின்றனர். இதனால் அவர்கள் தொழில்சார் மனஅழுத்தத்திற்குள்ளாகின்றனர்.

தொழில்சார் மனஅழுத்தம் என்பது பற்றி நோக்கின் அதில் மனஅழுத்தம் என்பது மனிதர்களுக்கு இயல்பாக ஏற்படும் ஒன்று. மனஅழுத்தம் என்பது ''எமக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகள் அல்லது நிலமைகளுக்கு முகம்கொடுக்க முடியாது உள்ள நிலையே ஆகும்''(சோமசுந்தரம்.த, சிவயோகன்.சா, 2010). தொழில்சார் மன அழுத்தம் என்பது உலக சுகாதாரத்தின் வரையறைப்படி (WHO) வேலையில் எதிர்பார்க்கப்படும் தேவைகள் அவர்களின் திறனுக்கு சவாலாகவும், அவர்களின் அறிவு மற்றும் திறன்களுக்கு பொருத்தமில்லாமல் அழுத்தங்களை கொடுக்கும் போது அது

மக்களுக்கு தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றது என வரையறை செய்துள்ளது.

குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள் பல்வேறுபட்ட காரணிகளின் அடிப்படையில் தொழில்சார்மனஅழுத்தத்திற்குட்படுகின்றனர். அந்தவகையில் வேலைச்சுமை, தலைமைத்துவ இயல்பு கடுமையாக இருத்தல்,சுதந்திரமில்லாத நிலைமை, கடுமையான மேற்பார்வை, சாதகமற்ற வேலைச்சூழல்,வேலையில் இளைப்பாறுதல்,இடமாற்றங்கள் போன்ற வேலைச்சூழல் சார்ந்த அழுத்தங்களினாலும் ஏற்படுத்துகின்றன.இவை தவிர தனிப்பட்ட அழுத்தங்களாவனவிபத்தில் சிக்குதல்,சுகயீனம் ஏற்படுதல்,குடும்ப உறவினர் இறந்து போகுதல்,திருமணம் செய்து கொள்ளல்,வறுமை,விவாகரத்து பெற்றுக்கொள்ளல்,குடும்பத்தில் முரண்பாடு காணப்படுதல்,நிதிக்கஸ்டம்,குடியிருப்பு இல்லாதிருத்தல்,பங்கு முரண்பாட்டை கொண்டிருத்தல்,பதவி உயர்வைப் பெறமுடியாதிருத்தல் என்பன ஆகும்.இவ்வாறான தொழில் சார் மன அழுத்தங்கள் தொழில் துறைகளிலும் தனிப்பட்ட ரீதியிலும் பாதிப்பைச் ஏற்படுத்துகின்றன. அந்தவகையில்அமெரிக்காவிலே உள்ள உளவியல் நிறுவனம் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்விலே தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தினால் ஊழியர் கவலையுடன் காணப்படுதல்,உற்சாகமின்றி காணப்படுதல்,இரத்த அழுத்தம் தோன்றியிருத்தல்,நித்திரையின்மை,கோபம் அதிகரித்தல்,நோய்வாய்ப்படுதல்,மனநோய் ஏற்படல்,வரவீனம் ஏற்படுதல்,ஒத்தழைப்பு வழங்க மறுத்தல்போன்ற பண்புகள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தின் காரணமாக குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்களின் புனிதத் தன்மை, பாதுகாப்பு, மகிழ்வு, நிம்மதி போன்ற நற்பண்புகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. அதனால் அவர்கள் குடும்பத்தின் மீதும் தொழிலின் மீதும் ஒருவிதத் திருப்தியற்ற தன்மையினைக் கொண்டவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர்.அதனால் குடும்பத்தினருடனான உறவு நிலை, பணியின் சூழல் என்பன பாதிக்கப்படுகின்றன.பாதிப்புக்கள் பல்வேறு மட்டங்களில் இருப்பது போல் குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்களின் தொழில்சார் மனஅழுத்ததிற்கான காரணங்களும் பல பரிமானங்களை உடையனவாக உள்ளன. அக் காரணிகள் தனியானவையாக மட்டும் இருப்பதில்லை. சிக்கலானவையாகவும், ஆழமானவையாகவும், பலமானவையாகவும், நீக்குவதற்கு கடினமானவையாகவும் உள்ளன.

குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களின் தொழில் சார் மனஅழுத்தமானது மருத்துவ நிறுவனத்தில் மட்டுமல்லாது சமூகத்திலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதாக உள்ளது. அந்தவகையில் ஆரோக்கிய மகப்பேறு சமூகத்திலும், மருத்துவ நிறுவன வளர்ச்சிக்கும் தடையாய் இருப்பதனால் யாழ் போதனா வைத்தியசாலை குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களின் தொழில் சார் மனஅழுத்தம் ஆய்வுசெய்யப்பட்டுள்ளது.

இலக்கியமீளாய்வு

அவுஸ்ரேலியாவில் பணிபுரியம் குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்களின்எரிச்சல், மனச்சோர்ரவு, பதகளிப்பு மற்றும் மனஅழுத்த ஆய்வில் Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS) ஆய்வுக்கருவியாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அதன் 200 பேரில் மேற்கொண்ட ஆய்வில் 20% மனச்சோர்வும்,17.3%பதகளிப்பையும், 20.4% மன அழுத்தத்தையும் கொண்டுள்ளனர்(Creedy,K.D et all 2017). குரோசியாவில் ஜாக்கிரப்பில் உள்ள மருத்துவமனை குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்களின் வேலை மற்றும் தொழில் சாரர் மன அழுத்தம் ஆராயப்பட்டது. 300 குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களில் 105 தகுதிபெற்ற மருத்துவர்களும் 195 குழந்தை மருத்துவர் தாதியர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டு the Occupational Stress Assessment Questionnaire (OSAQ) for health-care

workers and the WAI questionnaire. ஆய்வுக்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. (46/60, 76.7%) மருத்துவ துறையில் தொழில்சார் மனஅழுத்தம் ஏற்படுகின்றது. குரோசியாவில் குடும்பநல உத்தியோகத்தரில் தொழில் அடிப்படையில் மனஅழுத்தம் ஏற்பட்டுள்ளது. போதுமான வேலை வாய்ப்புக்கள், பணியாளர்களின் எண்ணிக்கை, பணியாற்றும் அமைப்புக்கள், மேலதிகாரிகளுடனான தொடர்பு, மற்றும் வேலை சார் உணர்ச்சிகள் காரணியாய் உள்ளதுடன், குடும்பத்தின் வேலைக்கோரிக்கைகளுடன் உறவினர்களின் வேலைத் திறன் நன்றாக இருந்தது ஆய்வின் முடிவில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது (Knezevic,**B. et al .** 2009**).** உகண்டாவில் தாதியர்களின் தொழில் சார் மனஅழுத்த ஆய்வின் நோக்கங்களாக தொழில் சார் மனஅழுத்தம், வேலைத் திருப்தி, அத்துடன் வேலை தொடர்பான தாதியர்களின் செயற்பாடுகளை அவதானித்தல், அவர்களுடைய தனிப்பட்ட ரீதியான வாழ்க்கைச் சூழல், நடத்தைகள், அவர்களுடைய வேலைத் திருப்தி, தொழில் சார் மனஅழுத்தம் என்பவற்றில் செல்வாக்கச் செலுத்துகின்றதா என அறிதல் ஆகும். மொத்தம் குடும்பநல உத்தியோகத்தர் உட்பட 333 தாதிமார்களில் இவ் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. ஆண் மற்றும் பெண் தாதியர் உள்வாங்கப்பட்டனர். இவ்வாய்வு ஆறுமாத காலமாக மேற்கொள்ளப்பட்டு ஆய்வின் முடிவாக வைத்தியசாலையில் பணிபுரியும் தாதியர்களில் உயர்மட்ட தொழில் சார் மனஅழுத்தம் காணப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் குறைந்த மட்டமான வேலைத்திருப்தியும் காணப்பட்டுள்ளது (Nabirye,P.C. 2014).

ஆய்வுப் பிரச்சினை

சம காலத்தில் குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்களின் சேவை நாட்டுக்கு தேவையாகவுள்ளது. உயிருக்கு சவாலன இத் தொழிலில் சிசு மற்றும் தாய் எனும் இரு உயிர்களை காக்கும் பொருட்டு இவர்களின் பணி அமைவதால், அத் தொழிலுக்கு புதிய நபர்கள் இணைய பின்னடைவு காண்பிக்கின்றனர். யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் குடும்ப நல உத்தியோகத்தர் சேவைக்கு 60 வெற்றிடங்கள் காணப்படுகின்ற வேளை இரு விடுதிகளிலும் 30 குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்களே பணிபுரிகின்றனர். அந்தவகையில் மனஅழுத்தம் கூடிய ஒரு தொழிலாக குடும்பநல சேவை காணப்படுகின்றது. யாழ் போதனா வைத்தியசாலையை பொறுத்தவரை தாதியர் பற்றாக்குறை காணப்படுவதால் பல மணிநேரம் கடைமையாற்ற வேண்டிய தேவை உள்ளது. இதனால் மனஅழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்ற சந்தர்ப்பம் அதிகமாக உள்ளமை இனங்காணப்பட்டது. இவர்களின் மனஅழுத்தம் சமூகத்திற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதாக உள்ளது. ஆகவே யாழ் போதனா வைத்தியசாலை குடும்பநல உத்தியோகத்தரின் தொழில் சார் மன அழுத்தம் பிரச்சினைக்குரிய ஒன்றாகத் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

ஆய்வின் நோக்கங்கள்

1.யாழ் போதனா வைத்தியசாலை குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களின் தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தை கண்டறிதல்.
2.குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களின் தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தை அனுபவஅடிப்படையில் இனங்காணல்.
3. திருமண நிலை அடிப்படையில் தொழில் சார் மனஅழுத்தத்தை இனங்காணல்.
4. குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களின் தொழில்சார்மனஅழுத்தத்தை கையாள்வதற்கான முன்மொழிவுகளை முன்வைத்தல்.

கருதுகோள்

H1. யாழ் போதனா வைத்தியசாலை குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள் தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தைக் கொண்டுள்ளனர்.

H2. குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களின் அனுபவ அடிப்படையில் தொழில்சார் மனஅழுத்தம் வேறுபடுகின்றது.

H3. திருமணம் செய்யாதவர்களை விட திருமணம் செய்தவர்கள் அதிகளவு தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தைக் கொண்டுள்ளனர்.

H4.தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தைக் கையாள்வதற்கான ஆலோசனைகளை முன்வைத்தல்.

ஆய்வு முறையியல்

இவ் ஆய்வினை மேற்கொள்வதற்குவட மாகாணத்தில் யாழ் மாவட்டத்தில் யாழ்ப்பாணத்திலுள்ள யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் பிரசவ அறையில் பணிபுரியும் குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள்தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளனர்.இவ் ஆய்விற்கான மாதிரித் தெரிவானது யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் பணிபுரியும் குடும்பநல உத்தியோகத்தவர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளனர். இங்கு 30 பேர் பணிபுரிகின்றனர் அதில்20பேர் எழுமாற்றாக தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ளனர். இவ் மாதிரி திருமணநிலை, அனுபவ அடிப்படையில் தெரிவு செய்யப்பட்டனர்.திருமணம் செய்தவர்கள் 15 பேரும் திருமணம் செய்யாதவர்களில் 5 பேரும் மாதிரிகளாகத் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளனர். அனுபவ அடிப்படையில் அனுபவ அடிப்படையில் 4-6 வருட அனுபவமுடையவர்களில் 14 பேரும், 7-9 வருட அனுபவமுள்ளவர்களில் 6 பேரும் மாதிரிகளாகத் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளனர்.

தரவு சேகரிப்பு முறை

இவ் ஆய்வில் தரவு சேகரிப்பதற்கு முதலாம் நிலைத்தரவு, இரண்டாம் நிலைத் தரவுகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. முதலாம் நிலைத் தரவாக வினாக்கொத்து பிரதான ஆய்வுக் கருவியாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. வேலைத்தள மனஅழுத்த அளவீடு(Work Place Stress Survey)பயன்படுத்தப்படவுள்ளது. தெரிவுச் செய்யப்பட்ட அவ் வினாக்கொத்தானதுThe American Institute Of Stress (AIS)இனால் உருவாக்கப்பட்டதாகும். இவ்வினாக் கொத்து மொத்தமாக 10 வினாக்களை உள்ளடக்கியுள்ளது. இதில் மூன்று வகையான விடைத் தெரிவுகள் காணப்படுகின்றன. இவ் வினாக் கொத்தின் புள்ளித் திட்டமானது The American Institute Of Stress (AIS) பின்பற்றிய புள்ளித்திட்டமே பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.மேலும் இரண்டாம் நிலைத் தரவுகளாகபத்திரிகைகள்,நூல்கள், முன்னர் வெளி வந்த ஆய்வுக் கட்டுரைகள்,சஞ்சிகைகள், சமூக வலைத்தளங்கள் மூலம் பெறப்பட்ட தரவுகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

பகுப்பாய்வு

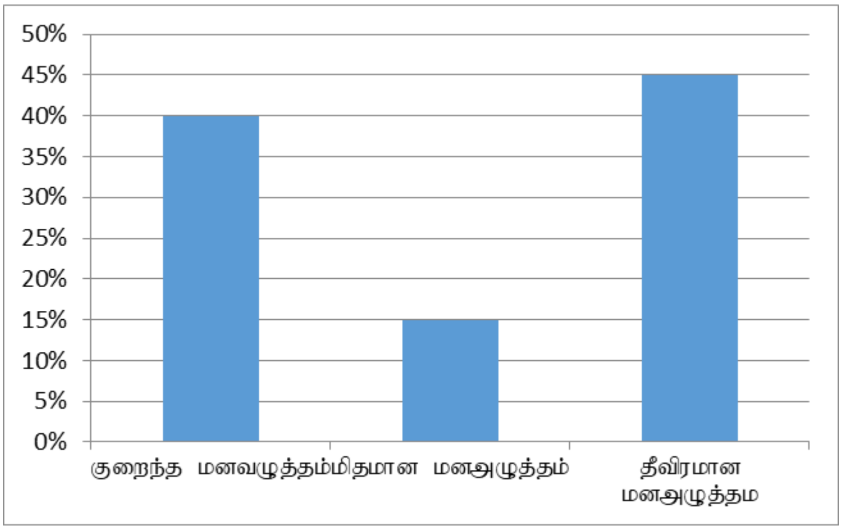
குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்களின் தொழில்சார் மனஅழுத்த தரவுகளைப் பகுப்பாய்வு செய்வதற்குசமூக விஞ்ஞானத்திற்கான புள்ளிவிபரவியல் தொகுப்பு 2.0(Statistical Package for the Social Sciences version 2.0)எனும் மென்பொருள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதில் தரவுப் பகுப்பாய்விற்கு புள்ளி விபரணப் பகுப்பாய்வு(Descriptive Statistics)பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

1. குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்களின் தொழில்சார் மனஅழுத்த விபரம்

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	குறைந்த மனவழுத்தம்	8	40.0	40.0	40.0
	மிதமான மனஅழுத்தம்	3	15.0	15.0	55.0
	தீவிரமான மனஅழுத்தம்	9	45.0	45.0	100.0
	மொத்தம்	20	100.0	100.0	

அட்டவணை-1 குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்களின் தொழில்சார் மனஅழுத்தம்

வரைபு-1 குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்களின் தொழில்சார் மனஅழுத்தம்



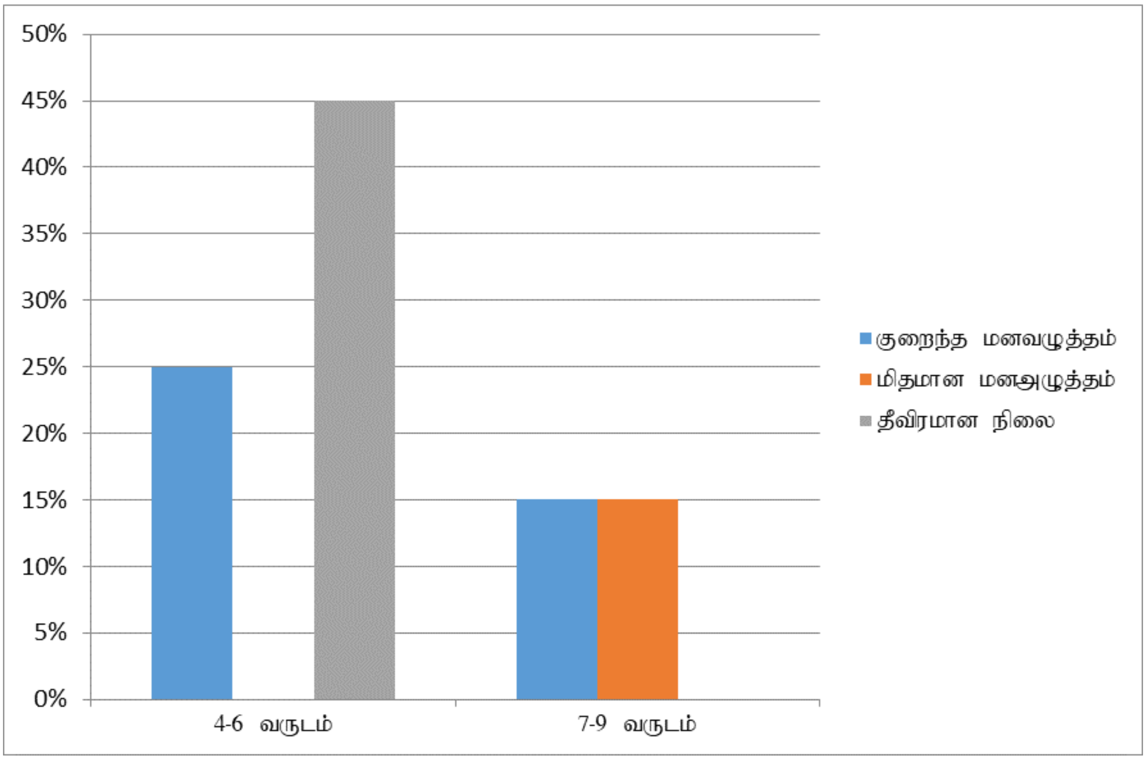
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்களின் தொழில் சார் மனஅழுத்தம் தொடர்பான அட்டவணை 1 மற்றும் வரைபு 1இன்அடிப்படையில் குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள் குறைந்தளவான மனவழுத்தத்தை 40% வீதத்தினரும், மிதமான மனவழுத்தத்தை 15% வீதத்தினரும் மற்றும் தீவிரமான மனவழுத்தத்தை 45% ஆனோரும் கொண்டு காணப்படுகின்றனர். அந்தவகையில் குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள் தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தைக் கொண்டு காணப்படுகின்றனர்.

2.குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களின் அனுபவ அடிப்படையில் தொழில்சார் மனஅழுத்தம் தொடர்பான விபரம்

அட்டவணை-2 குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களின் அனுபவ அடிப்படையில் தொழில்சார் மனஅழுத்தம்

		தொழில்சார் மனஅழுத்தம்			மொத்தம்
		குறைந்த மனவழுத்தம்	மிதமான மனஅழுத்தம்	தீவிரமான நிலை	
அனுபவம்	4-6 வருடம்	25	0	45	70
	7-9 வருடம்	15	15	0	30
மொத்தம்		40	15	45	100

வரைபு-2 குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களின் அனுபவ அடிப்படையில் தொழில்சார் மனஅழுத்தம்



அட்டவணை 2 மற்றும் வரைபு 2 இன் அடிப்படையில் குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களில் 4-6 வருட அனுபவத்தை உடையவர்களில் குறைந்தளவான மனவழுத்தத்தை 25% வீதத்தினரும் மற்றும் தீவிரமாான மனவழுத்தத்தை 45%வீதத்தினரும் கொண்டு காணப்படுகின்றனர். மற்றும் 7-9 வருட அனுபவத்தை உடையவர்களில் குறைந்தளவான மனவழுத்தத்தை 15%வீதத்தினரும்,மிதமான மனவழுத்தத்தை 15% வீதத்தினரும் காணப்படுகின்றனர். ஆகவே இங்கு 4-6 வருட அனுபவத்தை உடையவர்களே

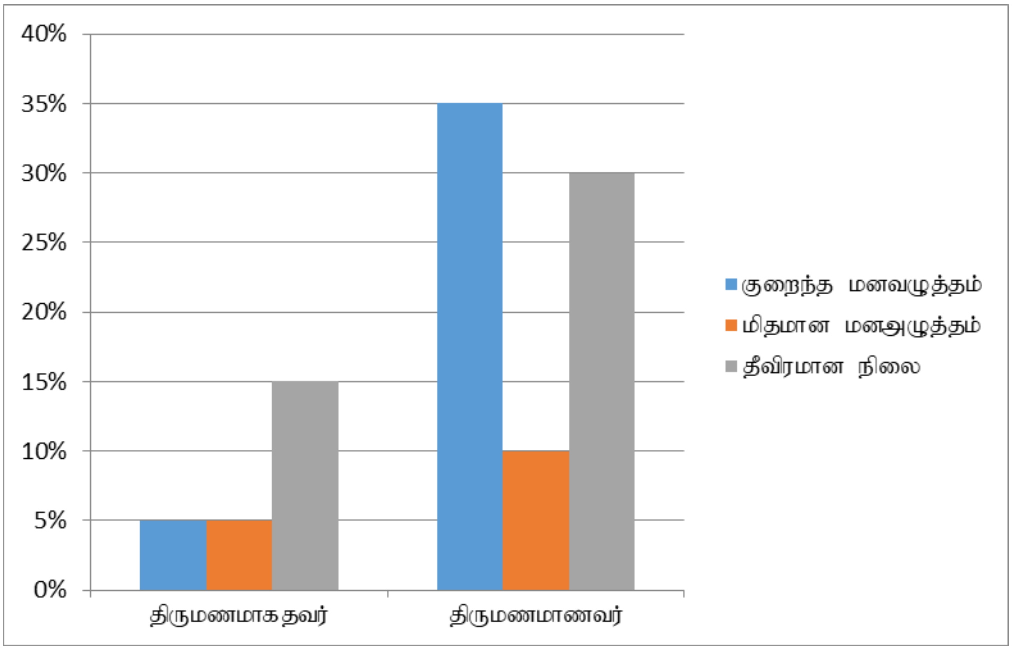
அதிகளவான தொழில்சார் மனவழுத்தத்தைக் கொண்டு காணப்படுகிறார்கள். அதிகளவான அனுபவத்தைக் கொண்டவர்களில் தொழில்சார் மனஅழுத்தம் குறைவாகக் காணப்படுகின்றது. அந்தவகையில் குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களின் தொழில்சார் மனஅழுத்தம் அனுபவ அடிப்படையில் வேறுபடுகின்றது.

H3. திருமண நிலை அடிப்படையில் தொழில்சார் மனஅழுத்த விபரம்.

அட்டவணை-3 திருமண நிலை அடிப்படையில் தொழில்சார் மனஅழுத்தம்

		தொழில்சார் மனஅழுத்தம்			மொத்தம்
		குறைந்த மனவழுத்தம்	மிதமான மனஅழுத்தம்	தீவிரமான நிலை	
திருமணநிலை	திருமணமாகதவர்	5	5	15	25
	திருமணமாணவர்	35	10	30	75
மொத்தம்		40	15	45	100

வரைபு-3 திருமண நிலை அடிப்படையில் தொழில்சார் மனஅழுத்தம்



திருமணநிலை அடிப்படையில் அட்டவணை 3 மற்றும்வரைபு 3இன்படி திருமணமாகதவர்களில் குறைந்தளவான மனவழுத்தத்தை 5% வீதத்தினரும், மிதமான மனவழுத்தத்தை5% வீதத்தினரும்மற்றும் தீவிரமான மனவழுத்தத்தை 15% வீதத்தினரும் வெளிப்படுத்தியுள்ளனர். திருமணமாணவர்களில் குறைந்தளவான மனவழுத்தத்தை 35% வீதத்தினரும்,மிதமான மனவழுத்தத்தை 10%வீதத்தினரும்,கடுமையான மனவழுத்தத்தை 30%வீதத்தினரும் வெளிப்படுத்தியுள்ளனர். அந்தவகையில் திருமணமாகதவரை விட திருமணமானவர்களே அதிகம் மனஅழுத்தத்தைக் கொண்டு காணப்படுகின்றனர்.

4. தொழில்சார்மனஅழுத்தத்தைக் கையாள்வதற்கான ஆலோசனைகள்

1.வேலை நேரத்தின் போதுஅல்லதுஅதிக நெருக்கீட்டை உணரும் வேளைகளில் ஒரு 5 அல்லது 10 நிமிடங்கள்கண்களை மூடியவாறு அமைதியாக ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்திருத்தல் மனதை அமைதிப்படுத்தி தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.

2. வேலை நேரத்தை சரியான முறையில் முகாமை செய்வதன் மூலம் தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்க முடியும். அந்தவகையில் காலை வேளைகளில் அந்நாளில் செய்ய இருக்கும் விடங்களை சிக்கலான செயற்பாடுகள், முக்கியமான செயற்பாடுகள், விருப்பத்திற்குரிய செயற்பாடுகளை நிரற்படுத்தி அச் செயற்பாடுகளை நிறைவு செய்தல் தொழில்சார் நெருக்கீட்டைக் குறைக்கும்.

3. அன்றாட வாழ்க்கை முறையை மாற்றியமைத்தல் வேண்டும். போதுமான நேரம் தூங்கல், மது அருந்தலை தவிர்த்தல், நகைச்சுவையான பொழுது போக்கு நிகழ்வுகளில் ஈடுபடல், நேராகச் சிந்திக்கும் ஆற்றலைத் தூண்டுதல் சிறந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

4.சாதாரண செயற்பாடுகளான இறைவழிபாடு,நண்பர்கள் உறவினர்கள் வீட்டிற்குச் செல்லல், பொழுதை பயனுள்ள வகையில் கழித்தல், மாலை நேரங்களில் விளையாட்டில் ஈடுபடல்என்பன வேதனைக்குரிய மனவெழுச்சியை மாற்றி மகிழ்ச்சி தரவல்லது.

5. அதிக மனஅழுத்தத்தின் போது உடல் இறுக்கமாகக் காணப்படும். உடல் இறுக்கத்தை தளர்த்தும் போது மனச்சுமைகள் குறைவடையும். அந்தவகையில் தசை தளர்வுப் பயிற்சி, சுவாசப் பயிற்சி,தியானம் மேற்கொள்வது மனதைச் சிறந்த முறையில் சாந்தப்படுத்தி உடலைத் தளர்வடையச் செய்கிறது.

6.ஒரு நாளில் எந்தக் கட்டத்தில் தொழில்சார் மனஅழுத்தம் ஏற்படுகிறது என அவதானித்துஅச் சந்தர்ப்பங்களில்முன் ஆயத்தமாக நடந்துகொள்ளல்.

7. தொழில்சார் நெருக்கீடுகளின் போது ஆக்கநிலைக் கற்பனையூடாக மனதைச் சாந்தப்படுத்தும் மற்றும் ஓய்வடையச் செய்யும் விடயங்களை கற்பனை செய்தல்.

8. அகவுரையாடலில் ஈடுபடல். அதாவது நான் ஓய்வாக, அமைதியாக இருக்கிறேன். என்னால் இதை நல்ல முறையில் கையாள முடியும் என ஆறுதலாக மனதுக்குள் அடிக்கடி கூறுவது தவறான அகவுரையாடலை அடையாளம் கண்டு பொருத்தமானதாக மாற்றும்.

9.தொழில்சார் மனஅழுத்தச் சூழல் கட்டுப்பாட்டை மீறி அமையும் போது அதை நோக்கும் விதத்ததை மாற்றி அது பற்றிய மனப்பாங்கை மாற்றல்.

10.யதார்த்தமான எதிர்பார்ப்புக்களை உருவாக்குதல் சிறந்த பயன்தரவல்லது.

ஆய்வின் முடிவுகள்

யாழ் போதனா வைத்தியசாலை குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களின் தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தை கண்டறியும் முகமாக மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் பகுப்பாய்வின் ஊடாகப் பெற்றுக்கொண்ட முடிவானதுயாழ் போதனா வைத்தியசாலை குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள் தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தைக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களில் அதிகளவான தொழில்சார் அனுபவத்தை உடையவர்களை விட குறைந்தளவான அனுபவத்தைக் கொண்டிருப்பவர்கள் அதிகம் தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தை அதிகம் கொண்டிருக்கின்றனர்.அந்தவகையில் அனுபவ அடிப்படையில் தொழில் சார் மனஅழுத்தம் வேறுபடுகின்றது.திருமணம் செய்யாதவர்களை விடதிருமணம் செய்தவர்கள் அதிகளவான தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தைக் கொண்டுள்ளனர். குடும்பநலஉத்தியோகத்தர்கள் தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தில் இருந்து மீள்வதற்கு பல நுட்பங்கள் பயன்தரக்கூடியவையாக உள்ளன.

இவ் ஆய்வினூடாக வைத்தியசாலையில் பணிபுரியும்குடும்பநல உத்தியோகத்தரின் தொழில் சார் மனஅழுத்தத்தையும் வீட்டுத்தரிசிப்பு சார்ந்த குடும்பநல உத்தியோகத்தரின் தொழில்சார் மனஅழுத்தத்தையும் ஒப்பீட்டு ரீதியாக ஆய்வு மேற்கொள்ள எதிர்கால ஆய்வாளர்களுக்கு பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றது.

உசாத்துணைகள்

1. சோமசுந்தரம்,த. சிவயோகன்,சா.(2010). தமிழர் சமுதாயத்தில் உளநலம். இலங்கை, யாழ்ப்பாணம்: சாந்திகம் வெளியீடு.
2. Akinboye J, Akinboye D, Adeyemo D (2002) Coping with stress in life and work place. Nigeria, Ltd Ibadan: Stirling-Horden Publishers .
3. Basson, C.J., Van der Merwe, T. (1994). Occupational stress and coping in a sample of student nurses. Curationis, 17, 4, 35–43.
4. Bierman S.M. (1983). A possible psychoneuroimmunological basis for recurrent genital herpes simplex. Western Journal of Medicine, 139, 547-552.
5. Cocco, E., Gatti, M., De Mendonca Lima, C.A., Camus, V. (2003). A comparative study of stress and burnout among staff caregivers in nursing homes and acute geriatric wards. International Journal of Geriatric Psychiatry, 18, 78-85.
6. Kamal, S.M. Al-Dhshan, M. Abu-Salameh, K.A. Abdulas,F.H.,Hassan, M.M. (2012). The effect of nurses´Perceived Job Related Stressors on Job Satisfaction in Taif Governmental Hospitals in Kingdom of Saudi Arabia. Journal of American Science, 119-125.
7. Larsson M, Aldegarmann U, Aarts C.(2009). Professional role and identity in a changing society: Three paradoxes in Swedish Midwives, 'apostropee' experiences. Midwifery. 25:373-381.
8. Mollart, L., Skinner, V.M., Newing, C., Foureur, M. (2013). Factors that may influence midwives work-related stress and burnout. Women and Birth, 26, 26-32.
9. Shen H-C, Cheng Y, Tsai P-J, Lee S-hS, Guo YL. (2005).Occupational stress in nurses in psychiatric institutions in Taiwan. Journal of Occupational Health.;218-225.