

பல்கலைக்கழக சிற்றூழியர்களிடையேயான மன அழுத்தம் - யாழ் பல்கலைக்கழகத்தை அடிப்படையாக கொண்டது

சஜினிகா.ப , மேனகா .சி

கட்டுரை ஆசிரியர், பொதுக்கலை மாணவி, "துணை ஆசிரியர், விரிவுரையாளர்"
உளவியல்துறை, யாழ்ப்பாணப்பல்கலைக்கழகம்
sajinika1998@gmail.com

இன்றைய காலகட்டத்தில் அதிகரித்த வாழ்க்கைச் செலவால் வீட்டில் உள்ள அனைவருமே உழைக்க வேண்டிய நிலைப்பாடு காணப்படுகின்றது. அது மட்டுமன்றி இலங்கையில் உள்ள வறுமை ,குடும்ப சுகமை, வேலைவாய்ப்பின்மை ,தங்கி வாழ விருப்ப மின்மை, பொருளாதார நெருக்கடி போன்ற பல காரணங்களால் குடும்பத்தில் உள்ள எல்லோரும் தொழில் செய்ய தூண்டப்படுகின்றனர். அந்தவகையில் இலங்கையில் யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்தில் பணிபுரியும் சிற்றூழியர்களும் உள்ளடங்குகின்றனர். இவர்கள் வேலையில் ஈடுபடும் வேளையில் வேலைப்பளு, சக ஊழியர்களின் செயற்பாடு, உடல் சோர்வு, குடும்ப சுகமை. அதிக நேரம், சக ஊழியர்களின் செயற்பாடு போன்றவற்றால் அதிக மான மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றனர். இதனை ஆராயும் பொருட்டு இவ் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. மன அழுத்தம் பற்றி மில்லர் (1990) கூறுகையில் அதீத சுகமை அல்லது குறைவான சுகமை ஒரு சக்தி வாழ்ந்த தகவல்களை கூறும் போது அதை கேட்கும் போதும் நாம் அதனை செய்து விடுவோமோ என்று எண்ணும்போதும் மன அழுத்தம் ஏற்படும் எனக் கூறியுள்ளார். மேலும் நாட்டில் தொழில் புரிவோர் மன அழுத்தம் காரணமாக பல பிரச்சினைகளை எதிர் நோக்குகின்றார்கள். இருந்தபோதிலும் அதை கட்டுப்படுத்தி தங்களது தொழிலை சிறப்பாக மேற்கொள்வதிலும் ஆர்வம் காட்டி வருகின்றனர். மன அழுத்தத்தினை தெளிவுபடுத்தி அதனை கட்டுப்படுத்த உதவுவதே இவ் ஆய்வின் பிரச்சனையாகக் காணப்படுகின்றது. மேலும் யாழ் பல்கலைக்கழகச் சிற்றூழியர்களின் மத்தியில் நிலவும் மன அழுத்தத்தினை ஆராய்தலே இவ் ஆய்வின் பிரதான நோக்கமாக காணப்படுகின்றது. இதில் யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகத்தில் பணிபுரியும் சிற்றூழியர்களில் 60 சிற்றூழியர்கள் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டனர். ஆய்வில் கலப்பு முறை ஆய்வு வடிவம் பயன்படுத்தப் பட்டுள்ளது. முதலாம் நிலைத் தரவுகளாக நேர்காணல் அடிப்படையாகக் கொண்ட வினா கொத்து மூலம் தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டது. ஆய்வு ஒழுக்கவியலானது ஆய்வின் அனைத்து கட்டங்களிலும் முறையாக பின்பற்றப்பட்டது. வினாக்கொத்து மூலம் கணியம் சார் தரவுகள் சமூக விஞ்ஞானங்களுக்கான புள்ளி விபரவியல் மென்பொறி (SPSS Version 21) ஊடாக விபரணப் புள்ளி விவரவியல் பகுப்பாய்விற்கு உட்படுத்தப்பட்டது. விடய ஆய்வு முறைகள், நேர்காணல் என்பவற்றிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட பண்புசார் தரவுகள் கருப்பொருள் உள்ளடக்க பகுப்பாய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டது. மேலும் இவ் ஆய்வில் மன அழுத்தம் என்றால் என்ன, அதன் வகைகள், தொழில்சார் மன அழுத்தம் பற்றி அறிமுகம், மன அழுத்தம் எதனால் ஏற்படுகின்றது, அதனை கட்டுப்படுத்துவது எப்படி? மன அழுத்தத்தின் குணம் குறிகள், அதனை ஏற்படுத்தும் காரணிகள், மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துவதற்கான நுட்ப முறைகள் போன்றவைகளும் காணப்படுகின்றன. மேலும் எதிர்காலத்தில் தொழில் சார் மன அழுத்தம் பற்றி ஆய்வினை மேற்கொள்வர்களுக்கு இவ் ஆய்வு ஒரு வழிகாட்டியாக அமைகின்றது.

திறவுச் சொற்கள் : சிற்றூழியர் , மன அழுத்தம் , உளவியல்