பாடசாலை ஆசிரியர்கள் எதிர்நோக்கும் தொழில்சார் மன அழுத்தம் ஓர் ஆய்வு (மன்னார் மாவட்டத்தின் மடு கல்வி வலயத்தை அடிப்படையாக கொண்டது)

அருண், அ.[1]*, நிதூர்க்ஷா, ஜெ.[2] கஜவிந்தன், க[3]

மெய்யியல் உளவியல்த்துறை
யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்
arunshanth4@gmail.com

ஆய்வுச்சுருக்கம் – மன அழுத்தம் என்பது இன்றைய மனிதர்களிடம் அதிகம் காணப்படும் ஓர் உளப்பாதிப்பாக காணப்பகின்றது. உயளெ வயலடழச என்பவரது கருத்துப்படி “மன அழுத்தம் என்பது உடலியல், உளவியல் தொழிற்பாட்டைப் பாதிக்கின்ற அல்லது பாதிப்பதாக அச்சுறுத்தும் நிகழ்வுகளுக்கு துலங்கும் செயன்முறையே ஆகும்” எனக் குறிப்பிடுகின்றார். இவ்வகையில் மன அழுத்தத்தின் தாக்கம் இன்று எல்லா இடங்களிலும் பரவிக் காணப்படுவதனை அவதானிக்க முடிகின்றது. பாடசாலைகள், கல்வி நிலையங்கள், மற்றும் வேலைத்தளங்களில் மன அழுத்தத்தின் தாக்கம் பரவிக் காணப்படுவதனை பல்வேறு ஆய்வுகளில் இருந்து அவதானிக்கக் கூடியதாக உள்ளது. இதன்படி இவ்வாய்வானது பாடசாலைகளில் கற்பிக்கும் ஆசிரியர்கள் எதிர்நோக்கும் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தினை ஆராய்வதாக அமைந்திருக்கின்றது. தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கான காரணங்களை கண்டறிதல், அவற்றின் விளைவுகள் மற்றும் ஆண், பெண் பாலின வேறுபாடுகள் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் விதம் போன்றவற்றை கண்டறிவதனை இவ்வாய்வானது நோக்கமாக கொண்டுள்ளது.இவ்வாய்வுக்குரிய ஆய்வுப் பிரச்சினையாக பாடசாலை ஆசிரியர்கள் எதிர்கொள்ளும் தொழில்சார் மன அழுத்தம் தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ளதுடன், ஆய்வுப்பிரதேசமாக மன்னார் மாவட்டத்தை சேர்ந்த மடு கல்வி வலயம் தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ளது. ஆய்வு மாதிரிகளாக குறித்த ஆய்வுப்பிரதேச பாடசாலைகளில் பணியாற்றும் 30 ஆசிரியர்கள் ஆண், பெண் சம விகிதாசார அடிப்படையிலும், திருமண நிலையை அடிப்படையாக கொண்டும் தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ளனர். தெரிவுசெய்யப்பட்ட மாதிரிகளிடமிருந்து Work Place Stress Survey Questionnaire ஊடாக பெறப்பட்ட தகவல்கள் விபரணப் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டு ஆய்வு முடிவானது பெறப்பட்டது. மேற்கொள்ளப்பட்ட பகுப்பாய்வின் அடிப்படையில் பார்க்கின்றபோது 60 வீதமான ஆசிரியர்கள் மிதமான தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கும் 40 வீதமானவர்கள் மிகையான மன அழுத்தத்திற்கும் உள்ளாகின்றமை கண்டறியப்பட்டது. மேலும் ஆண்களை விட பெண்கள் அதிகளவு தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றமையும், திருமணமானவர்களைவிட திருமணமாகாதவர்கள் குறைந்தளவே தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றமையும் ஆய்வு முடிவுகளாக கண்டறியப்பட்டன.குறித்த ஆய்வின்படி தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கான காரணங்கள் என்று பார்க்கும்போது நேர முகாமைத்துவ சிக்கல்கல், வேலைப்பழு, வேலைத்தளத்தின் அமைவிடம், மற்றும் தனியாள் வேறுபாடுகள் என்பன கண்டறியப்பட்டதோடு அவற்றை தீர்ப்பதற்கான சாந்த வழிமுறைகள், நேரமுகாமைத்துவத்தின் அவசியப்பாடு, மனப்பாங்கு மாற்றங்கள் என்பவையும் குறித்த ஆய்வின் ஊடாக சிபாரிசு செய்யப்பட்டள்ளன. மேலும் ஆசிரியர்களுடைய தொழில்சார் மன அழுத்தத்தை குறைப்பதற்காக மேற்கொள்ளப்பட்டள்ள செயற்பாடுகள் தொடர்பாகவும் ஆராயப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறு தொழில்சார் மன அழுத்தம், அதன் தாக்கம், அவற்றை தீர்ப்பதற்கான முறைகள், போன்றவற்றை உள்ளடக்கியதாக இவ்வாய்வானது அமைந்திருக்கின்றது.

முதன்மைப் பதங்கள் – ஆசிரியர்கள், மன அழுத்தம், தொழில்சார் மன அழுத்தம்

I. அறிமுகம்

“ஓர் சக்திவாய்ந்த தகவல்களை கூறும்பொழுதும் அதைக் கேட்கும்பொழுதும் நாம் இதை செய்துவிடுவோமோ என்று எண்ணும்போது மன அழுத்தம் ஏற்படுகின்றது” மில்லர் (1990)

“உடலியல், உளவியல் தொழிற்பாட்டைப் பாதிக்கின்ற அல்லது பாதிப்பதாக அச்சுறுத்தும் நிகழ்வுகளுக்கு துலங்கும் செயன்முறையே நெருக்கீடு ஆகும்”. Hans Taylor

மன அழுத்தம் என்பது மனிதனில் இயல்புக்கு மாறான சூழ்நிலைகள் அல்லது நிகழ்வுகளை எதிர்கொள்ள நேரிடும்போது ஏற்படும் உடலியல், உளவியல் ரீதியான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் நிலையே மன அழுத்தமாகும் என்பது தெளிவாகின்றது. மன அழுத்தமானது பல வகைப்பட்டதாக காணப்படுகின்றதோடு அதன் தாக்கமும் ஆளுக்காள் வேறுபட்டுக் காணப்படுவதாக காணப்படுகின்றது. சிறுவர்முதல் பெரியவர் வரை இதன் தாக்கம் பரவிக் காணப்படுகின்றது. இவ்வாறு உலகமெங்கும் பரவிக்காணப்படும் மனஅழுத்தம் பல வகைப்பட்டதாக காணப்படுகின்றது.

தொழில்சார் மன அழுத்தம் என்பது வேலைத்தளங்களில் வேலைத்தள சூழல் மற்றும் வேலைக் காரணிகள், போன்றவை காரணமாக ஏற்படும் மன அழுத்தமாகும். மாறிவரும் வேலைச்சூழலுக்கேற்ப தம்மை மாற்றிக்கொள்ளவேண்டிய தேவை இருப்பதும், அதிக வேலைப்பழு, சமூக ஆதரவின்மை, பணியாளர் முதலாளி உறவுநிலை மற்றும் சக ஊழியர்களுக்கிடையிலான இடைவினைகள் போன்ற காரணிகள் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தில் செல்வாக்கு செலுத்துவதாக ஆய்வுகள் குறிப்பிடு கின்றன.

1. ஆய்வுப் பிரச்சினை

மன அழுத்தமானது அனைவரையும் பாதிக்கின்றது. இவ்வகையில் பாடசாலை ஆசிரியர்கள் எதிர்நோக்குகின்ற தொழில்சார் மன அழுத்தம் இவ்வாய்வுப்பிரச்சினையாக இனங்காணப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர்கள் எதிர்நோக்குகின்ற தொழில்சார் மன அழுத்தமானது அவர்களை மட்டுமல்லாது

அவர்களை சார்ந்துள்ள மாணவர்களது கற்றல் செயற்பாடுகளிலும் தாக்கம் செலுத்துகின்றது.

2. ஆய்வு நோக்கம்

1. மன அழுத்தத்திற்கான காரணிகளை கண்டறிதல்.
2. ஆசிரியர்கள் எதிர்நோக்கும் தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கான காரணங்களை கண்டறிதல்
3. ஆண், பெண் பால் அடிப்படையில் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தின் வீதங்களின் வேறுபாடுகளை கண்டறிதல்
4. திருமண நிலையின் அடிப்படையில் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தின் அளவினை கண்டறிதல்

3. கருதுகோள்கள்

1. ஆசிரியர்கள் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்கின்றனர்
2. திருமணமாகாதவர்களை விட திருமணமான ஆசிரியர்கள் ஒப்பீட்டளவில் அதிக மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றனர்
3. ஆண் ஆசிரியர்களீகளைவிட பெண் ஆசிரியர்கள்கள் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளும் அளவு அதிகமாக காணப்படுகின்றது

4. **ஆய்வுப் பிரதேசம்**

மன்னார் மாவட்டத்தின் மடு கல்வி வலயம்

5. மாதிரிகளும் மாதிரித்தெரிவும்

குறித்த இவ் ஆய்விற்கென மடு கல்வி வலையத்தில் பணியாற்றும் 30 ஆசிரியர்கள் ஆண், பெண் என்ற அடிப்படையில் சம விகிதாசாரத்தில் எளிய எழுமாற்று மாதிரியெடுப்பின் அடிப்படையில் தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ளனர். இவர்கள் திருமணமான, திருமணமாகாதவர் என்ற அடிப்படையிலும் தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ளனர்.

6. ஆய்வு வரையறை

இவ்வாய்வானது மன்னார் மாவட்டத்தின் மடு கல்வி வலயத்தை அடிப்படையாக கொண்டது என்பதுடன் மாதிரிகளாக ஆண், பெண் ஆசிரியர்கள் சம விகிதத்தில் தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ளனர். தெரிவுசெய்யப்பட்ட வினாக்கொத்தானது பால் அடிப்படையில் பிரிக்கப்பட்டு 15 ஆண்களுக்கும் 15 பெண்களுக்கும் வழங்கப்பட்டு தரவு சேகரிக்கப் படுகின்றது. இவ்வாய்வானது ஆசிரியர்களது தொழில்சார் மன அழுத்தத்தை கண்டறிவதனை வரையறையாக கொண்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

II. ஆய்வு முறையியல்

1. தரவு சேகரித்தல்

முதலாம் நிலை தரவுகள் - வினாக்கொத்து, நேர்காணல், பேட்டிமுறை. இரண்டாம் நிலை தரவுகள்: நூல்கள், சஞ்சிகைகள், பத்திரிகைகள், இணையதளம்,

2. தரவுப் பகுப்பாய்வு

இவ்வாய்வுத் தலைப்புடன் தொடர்புபட்டு முன்னர் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுப்பகுப்பாய்வு முறைகளை பொது நேரியல் மாதிரிப் பகுப்பாய்வு, ஒப்பீட்டுப் பகுப்பாய்வு, Simple percentage analysis, one- sample t test, and chi – square test போன்றவற்றின் ஊடாக மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளமை கண்டறியப்பட்டது. இதன்படி இவ்வாய்வின் பகுப்பாய்வும் Excel, Simple percentage analysis முறைகளின் ஊடாக மேற்கொள்ளப்பட்டு ஆய்வு முடிவானது பெறப்பட்டது.

3. வினாக்கொத்து விபரணம்

இவ்வாய்விற்கென (Work Place Stress Survey Questionnaire) பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இவ்வினாக்கொத்தானது (The American Institute Of Stress) (AIS) இனால் உருவாக்கப்பட்டதாகும். இவ்வினாக்கொத்தானது மொத்தமாக பத்து வினாக்களை உள்ளடக்கியதாகும். விடைத்தெரிவுகள் மூன்று வகையானதாக அமைந்துள்ளன. அவை பின்வருமாறு

1. உறுதியாக நிராகரிக்கின்றேன் (Strongly Disagree)
2. கிட்டத்தட்ட ஏற்றுக்கொள்கின்றேன் (Agree somewhat)
3. உறுதியாக உடன்படுகின்றேன் (Strongly Agree)

உறுதியாக நிராகரிக்கின்றேன் என்ற வகைப்பாட்டில் 1,2,3,4 வரையான புள்ளிகளும் கிட்டத்தட்ட உடன்படுகின்றேன் என்ற வகைப்பாட்டில் 5,6,7 என்ற புள்ளிகளும், உறுதியாக உடன்படுகின்றேன் என்ற வகைப்பாட்டில் 8,9,10 என்ற புள்ளிகளும் தெரிவு செய்யப்படக்கூடிய வகையில் வினாக்கொத்தானது அமைந்திருக்கின்றது. இவற்றின் அடிப்படையில் பத்து வினாக்களுக்குமாக பெறப்படும் புள்ளிகளின் அடிப்படையில் பின்வரும் அடிப்படையில் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தின்

10-30 - தொழில்சார் மன அழுத்தத்தை சிறப்பாக கையாள்கின்றனர்
40-60 - மிதமான நிலை
70-100 - கடினமான நிலை

என்ற வகைப்பாட்டின் அடிப்படையில் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தின் அளவு வகைப்படுத்தப்படுகின்றது.

III தரவுப் பகுப்பாய்வு

பெறப்பட்ட தரவுகளை கருதுகோள்களின் அடிப்படையில் பகுப்பாய்வு செய்து நோக்குகின்றபோது அதன் முடிவுகள் பின்வரும் வகையில் பெறப்பட்டன.

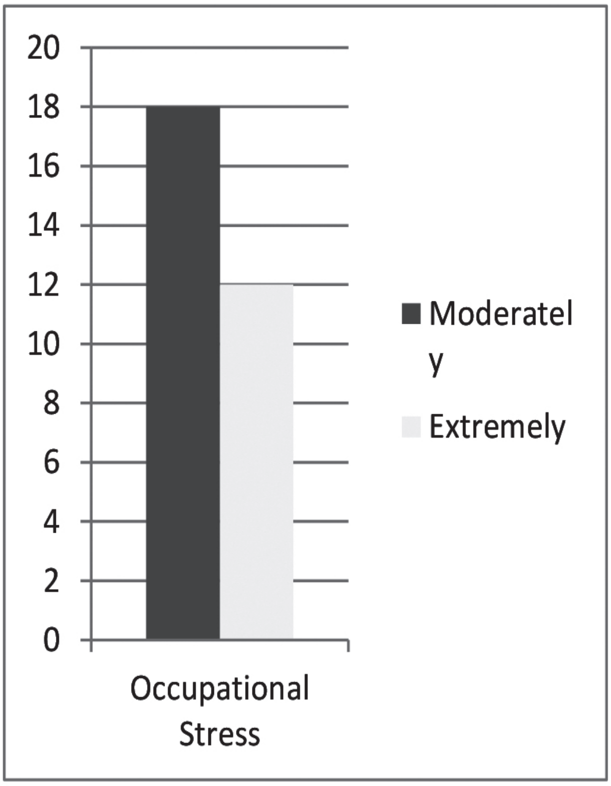
கருதுகோள் - 01

ஆசிரியர்கள் தொழில் சார் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றனர்.

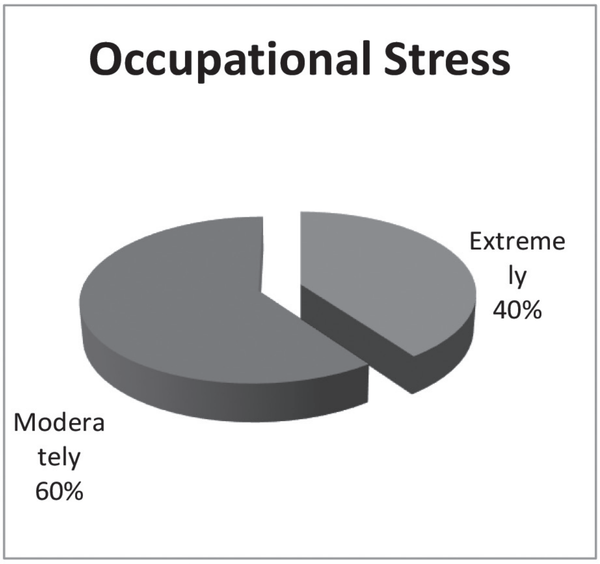
மேற்குறிப்பிட்ட கருதுகோளினை பெறப்பட்ட தரவுகளின் அடிப்படையில் பார்க்கின்றபோது ஆசிரியர்கள் எதிர்கொள்ளும் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தின் வீதம் பின்வரும் அட்டவணை ஊடாக காட்டப்படுகின்றது.

No	Boys	Category
01	70	Extremely
02	66	Moderately
03	63	Moderately
04	67	Moderately
05	50	Moderately
06	72	Extremely
07	71	Extremely
08	61	Moderately
09	72	Extremely
10	76	Extremely
11	51	Moderately
12	56	Moderately
13	66	Moderately
14	58	Moderately
15	56	Moderately

No	Girls	Category
01	60	Moderately
02	59	Moderately
03	61	Moderately
04	66	Moderately
05	55	Moderately
06	70	Extremely
07	65	Moderately
08	70	Extremely
09	72	Extremely
10	61	Moderately
11	64	Moderately
12	71	Extremely
13	73	Extremely
14	76	Extremely
15	74	Extremely



மேற்குறிப்பிட்ட அட்டவணையின் அடிப்படையில் பார்க்கின்றபோது ஆசிரியர்கள் எதிர்கொள்ளும் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தின் வீதமானது பின்வருமாறு காணப்படுகின்றது.



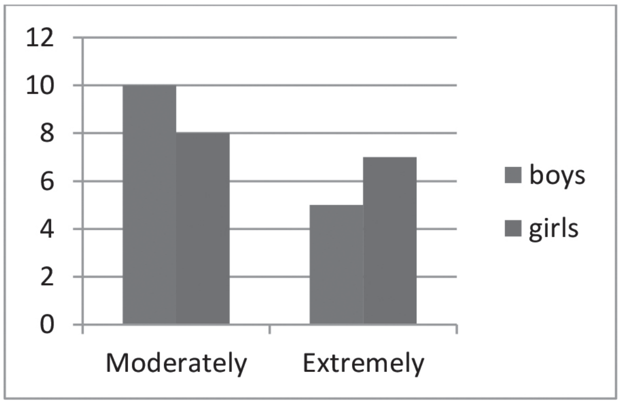
இதனடிப்படையில் பார்க்கும்போது மொத்தமாக தெரிவுசெய்யப்பட்ட மாதிரிகளில் 60 வீதமான மாதிரிகள் மிதமான (Moderately) தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றமையும், 40 வீதமான ஆசிரியர்கள் மிக அதிகமான (நுஒவசநஅநடல) தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றமையும் கண்டறியப்பட்டது. மேலும் தெரிவுசெய்யப்பட்ட மாதிரிகளில் எவரும் சாதாரண அளவு அல்லது குறைந்தளவு மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளவில்லை என்பது கண்டறியப்பட்டது. இதனடிப்படையில் பார்க்கும்போது முன்வைக்கப்பட்ட முதலாவது கருதுகோளினை பகுப்பாய்வு செய்து நோக்குகின்றபோது ஆசிரியர்கள் தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றனர் என்பதனை நிரூபிப்பதாக அமைந்தது.

கருதுகோள் - 2 - ஆண் ஆசிரியர்களை விட பெண் ஆசிரியர்கள் அதிகளவு தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றனர்.

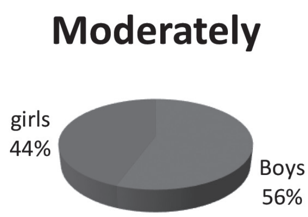
ஆண், பெண் ஆசிரியர்களுடைய தொழில்சார் மன அழுத்தத்தை ஒப்பிட்டு நோக்குகின்றபோது ஆண் பெண் ஆசிரியர்களின் ஒப்பீட்டை பின்வரும் அட்டவணையில் குறிப்பிடப்படும் தரவுகள் ஊடாக ஆராயலாம்.

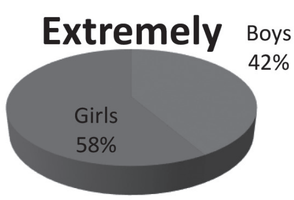
No	Boys	Category	Girls	Category
01	70	Extremely	60	Moderately
02	66	Moderately	59	Moderately
03	63	Moderately	61	Moderately
04	67	Moderately	66	Moderately
05	50	Moderately	55	Moderately
06	72	Extremely	70	Extremely
07	71	Extremely	65	Moderately
08	61	Moderately	70	Extremely
09	72	Extremely	72	Extremely
10	76	Extremely	61	Moderately
11	51	Moderately	64	Moderately
12	56	Moderately	71	Extremely
13	66	Moderately	73	Extremely
14	58	Moderately	76	Extremely
15	56	Moderately	74	Extremely

மேற்குறிப்பிட்ட தரவுகளின் அடிப்படையில் ஆண் பெண் ஆசிரியர்கள் எதிர்கொள்ளும் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தின் வரைபானது பின்வருமாறு காட்டப்பட்டுள்ளது



மேற்கூறப்பட்ட தரவுகளின் அடிப்படையில் நோக்குகின்றபோது ஆண் பெண் ஆசிரியர்கள் எதிர்கொள்ளும் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தின் வீதத்தினை பின்வருமாறு காட்டலாம்.





திருமணமான ஆண்கள்		
No	Boys	Category
01	71	Extremely
02	72	Extremely
03	76	Extremely
04	72	Extremely
05	70	Extremely
06	66	Extremely
07	63	Extremely

மேற்காட்டப்பட்டுள்ள வீதாசார அடிப்படையிலான ஆண், பெண் ஒப்பீட்டு தரவுகளின் அடிப்படையில் நோக்குகின்றபோது மிதமான அளவு மன அழுத்தத்தை பொறுத்தவரையில் பெண்கள் 44 வீதமான மிதமான தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்ற வேளை ஆண்கள் 56 வீதமான அளவிற்கு தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றனர். அதேபோல அதிகளவான (நுஒவசநஅநடல) மன அழுத்தத்தை நோக்குகின்றபோது ஆண்கள் 42 வீதமான அளவும் பெண்கள் 58 வீதமான அளவும் தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றமை தெளிவாகின்றது.

இதன்படி தீவிரமான மன அழுத்தத்திற்கு ஆண்களைவிட பெண்களே அதிகளவு உள்ளாகின்றமை கண்டறியப்பட்டது. மன அழுத்த வீதத்தில் ஆண்கள் பெண்களைவிட குறைந்தளவான தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கே உள்ளாகின்றனர் என்பது முடிவாக கண்டறியப்பட்டது.

கருதுகோள் - 3

திருமணமான ஆண்கள்		
No	Boys	Category
01	71	Extremely
02	72	Extremely
03	76	Extremely
04	72	Extremely
05	70	Extremely
06	66	Extremely
07	63	Extremely

திருமணமாகாத ஆசிரியர்களைவிட திருமணமான ஆசிரியர்கள் அதிகளவு தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றனர்.

முன்வைக்கப்பட்ட மூன்றாவது கருதுகோளினை பகுப்பாய்வு செய்து நோக்குகின்றபோது ஒப்பீட்டளவில் திருமணமான ஆசிரியர்கள் திருமணமாகாத ஆசிரியர்களைவிட அதிக மன அழுத்தத்திற்கு முகம்கொடுக்கின்றனர் என்பது கண்டறியப்பட்டது. இதனை பின்வரும் தரவுப் பகுப்பாய்வு மற்றும் வரைபுகள் காட்டுகின்றன.

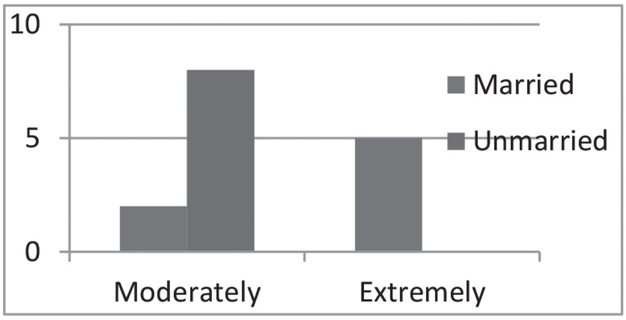
திருமணமாகாத ஆண்கள்		
No	Boys	Category
01	67	Moderately
02	50	Moderately
03	61	Moderately
04	51	Moderately
05	56	Moderately
06	66	Moderately
07	58	Moderately
08	56	Moderately

ஒப்பீட்டளவில் நோக்குகின்றபோது திருமணமான ஆண்களில் அதிகளவானவர்கள் அதிகளவு தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றனர் என்பது கண்டறியப்பட்டது. அதுபோல ஒப்பீட்டளவில் திருமணமாகாத ஆண்கள் அனைவரும் மிதமான தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றமை கண்டறியப்பட்டது.

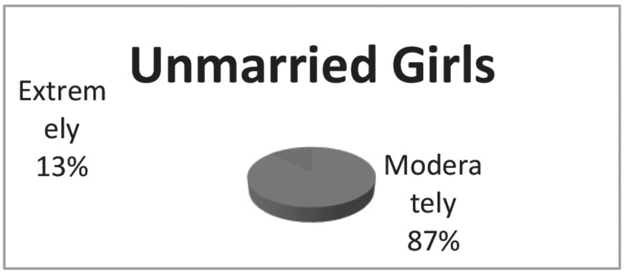
திருமணமாகாத பெண்கள்		
No	Girls	Category
01	70	Extremely
02	61	Moderately
03	65	Moderately
04	55	Moderately
05	66	Moderately
06	61	Moderately
07	59	Moderately
08	60	Moderately

அதுபோல பெண்களில் திருமணமான பெண்கள் மற்றும் திருமணமாகாத பெண்களின் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளும் வீதமானது ஒப்பீட்டளவில் திருமணமாகாத பெண்களை விட திருமணமான பெண்கள் அதிகளவு மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்வது கண்டறியப்பட்டது. இத்தரவுகளை பின்வரும் அட்டவணை காட்டுகின்றது.

ஒப்பீட்டளவில் வீதசாரத்தை பார்க்கின்றபோது திருமணமான ஆண், பெண் ஆசிரியர்களின் தொழில்சார் மன அழுத்த வீதத்தினை பின்வருமாறு குறிப்பிடலாம்.



இதன்படி பார்க்கும்போது திருமணமான ஆண்களில் அனைவரும் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தின் தீவிர நிலையை எதிர்கொள்கின்றனர் என்பதும் திருமணமாகாத ஆண்கள் அனைவரும் மிதமான மனஅழுத்தத்திற்கே உள்ளாகின்றனர் என்பதும் பகுப்பாய்வில் கண்டறியப்பட்டது.



இதன்படி பார்க்கின்றபோது 86 வீதமானவர்கள் அதிகளவான தொழில்சார் மன அழுத்தத்தினை திருமணமான பெண்கள் எதிர்நோக்குகின்றனர். அதேவேளை 14 வீதமான மிதமான தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கு அவர்கள் முகம்கொடுக்கின்றனர் என்பது கண்டறியப்பட்டது.

திருமணமாகாத பெண் ஆசிரியர்களை பொறுத்தவரை அவர்களுள் 87 வீதமானவர்கள் மிதமான அளவு தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கும் 13 வீதமானவர்கள் மிக அதிகமான தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கும் உள்ளாகின்றமை கண்டறியப்பட்டது. இவ்வாறு பார்க்கின்றபோது திருமணமாகாத ஆசிரியர்களைவிட திருமணமான ஆசிரியர்களே அதிகளவு தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றனர் என்பது கண்டறியப்பட்டது.

பரிந்துரைகள்

- தொழில்சார் மன அழுத்தத்தை சரியான வழியில் கையாள்வதற்கு நேரமுகாமைத்துவத்தை மேற்கொள்ளுதல் சிறப்பானதாக அமையும்
- தொழில்சார் மன அழுத்தத்தை தியானம், சுவாசப்பயிற்சி, போன்ற சாந்த வழிமுறைகள் ஊடாக கையாண்டு அதிலிருந்து தீர்வுகளை பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.
- வேலைச்சூழலில் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை சூழல் காரணிகளினை பொருத்தமான வகையில் அமைத்துக்கொள்வதன் ஊடாக கையாளலாம்.
- தனிப்பட்ட மற்றும் குடும்பம்சார் காரணிகளின் செல்வாக்கு வேலைச்சூழலில் அதிகம் செல்வாக்கு செலுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் காணப்படுவதனால் குடும்ப மற்றும் வேலை சூழலை தனித்தனியே கையாள்வது பயனுடையதாக அமையும்.
- வேலைச் செயற்பாடுகளை பொருத்தமான வகையில் மேற்கொள்ளுதல், ஊக்கப்படுத்தல்களை பாடசாலைகள் சார்ந்து மேற்கொள்ளுதல் போன்றவற்றின் ஊடாகவும் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தை சிறப்பாக கையாள முடியும்.

IV. ஆய்வு முடிவு

மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்விற்கென சேகரிக்கப்பட்ட தரவுகளை பகுப்பாய்வு செய்து பார்க்கின்றபோது அதிகளவான ஆசிரியர்கள் தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றமை கண்டறியப்பட்டது. மேலும் ஆண், பெண் ஆசிரியர்களுடைய ஒப்பீட்டின்

அடிப்படையில் நோக்குகின்றபோது ஆண்களை விட பெண் ஆசிரியர்கள் அதிகளவு மிகையான மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றமையும், திருமணமாகாத ஆசிரியர்களைவிட திருமணமான ஆசிரியர்கள் அதிகம் தொழில்சார் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றமையும் ஆய்வின் முடிவுகளாக கண்டறியப்பட்டன.

உசாத்துணைகள்

1. Rickcrandall and Pamela.l.,Taylor., 'occupational stress-a handbook'. Francis publication.ISBN 9781560323679.,1995 February 2.
2. Sabine Sannentag.,'Research in occupational stress and well being'.,British library publication.,2009.
3. JC Quick., 'Occupational Stress-Preventing Suffering, Enhancing Wellbeing'., Envirmental research and Public Health.,PMID: 271365752016 April 29th., https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4881084/
4. Mohajan, Haradhan., 'The occupational stress and risk of it among the employees'. Published in: International Journal of Mainstream Social Science , Vol. 2, No. 2 (31 December 2012): pp. 17-34.https://mpra.ub.uni-muenchen.de/50860/
5. EK.Nnuro.,'Occupational Stress and its effects on job performance'Institute of Distance Learning, Kwame Nkrumah University of Science and Technology (KNUST).,2012.,http://ir.knust.edu.gh/bitstream/123456789/4799/1/Nnuro,%20Edward%20Kwaku.pdf