தனிமனித, பணி மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கையை சமன்படுத்துதல்

மன அழுத்த மேலாண்மை பயிற்சி புத்தகம்

NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH AND NEURO SCIENCES

BANGALORE - 560 029

தனிமனித, பணி மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கையை சமன்படுத்துதல்

மன அழுத்த மேலாண்மை பயிற்சி புத்தகம்

நூல் தயாரிப்பு

டாக்டர். **கே.சேகர்**, எம்.ஏ., பி.ஹெச்டி.,[1]
திரு. **சுபாஸிஸ் பத்ரா**, எம்.எஸ்.டபிள்யூ., எம்.ஃபில்.,[2]
திரு. **சி.ஜெயகுமார்**, எம்.எஸ்.டபிள்யூ., எம்.ஃபில்.,[2]
டாக்டர். **கே.வி.கிஷோர் குமார்**, எம்.பி.பி.எஸ்., டி.பி.எம்.,[1]

[1] நிம்ஹான்ஸ் – [2] சிட்ராப்

National Institute of Mental Health And Neuro Sciences, Bangalore - 560 029

தனி மனித, பணி மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கையை சமன்படுத்துதல்

மன அழுத்த மேலாண்மை பயிற்சி புத்தகம்

வெளியிட்டோர் :
நிம்ஹான்ஸ், பெங்களூர்

நிதி உதவி :
கேர் இந்தியா, புதுதில்லி

தமிழில் முதற்பதிப்பு - டிசம்பர் 2005

ஒளிஅச்சு : என்.எஸ்.டிசைனர்ஸ் & பிராசஸ்,
சென்னை-15, ☎ 044-55380310

அச்சு : சேகர் ஆப்செட் பிரிண்டர்ஸ்
பெரிய தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை-5.

காப்புரிமை: ©
நிம்ஹான்ஸ், பெங்களூர்
கேர் இந்தியா, புதுதில்லி

www.nimhans.org
www.careindia.org

பிற விபரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்

டாக்டர். கே. சேகர்
உளவியல் சமூகப் பணித்துறை
நிம்ஹான்ஸ், பெங்களூர் - 560 029.

தொலைபேசி : 080–2699 5234 (0)
080–2685 0191 (R)
0 98452 14397(M)

e mail : sekar@nimhans.kar.nic.in

லாப நோக்கமற்று, இந்தப் புத்தகத்தை முழுமையாகவோ, பகுதிகளாகவோ, மொழிபெயர்த்து, தழுவி, மறுபதிப்பித்து உபயோகப்படுத்தலாம். இதன் உபயோகம் அல்லது தழுவி எழுதியது பற்றிய தகவல்களை நாங்கள் வரவேற்கிறோம்.

பொருளடக்கம்

முன்னுரை V

நன்றி VI

தனி மனித, பணி மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கையை சமன்படுத்துதல் 1

வகுப்பு தகவல்கள் மற்றும் செயல்முறை 3

வகுப்புகள், திட்டம், பயிற்சி செயல்முறை 5

பங்கு பெறுபவர்களின் அடிப்படைத் தகவல் 7

மன அழுத்த மேலாண்மைப் பயிற்சிப் பட்டறையின் மதிப்பீடு
(முன்னர் / பின்னர்) 8

மன அழுத்தத்தைப் புரிந்து கொள்ளுதல் 9

மன அழுத்தத்தின் உடல் ரீதியான வெளிப்பாடுகள் 10

மன அழுத்தத்தின் உளவியல் வெளிப்பாடுகள் 11

மன அழுத்தத்திற்கு நம்முடைய வெளிப்பாடுகள் 12

உங்கள் மன அழுத்தத்தைக் கையாள உத்திகள் 13

குடும்ப வாழ்க்கையில் மன அழுத்தம் - குடும்ப வாழ்க்கை சுழற்சி 14

வாழ்க்கைச் சம்பவங்கள் 15

பெண் பணியாளர்களின் மன அழுத்தம் 16

என்னுடன் வசிக்கும் எனது குடும்ப உறுப்பினர்கள் 17

குடும்ப வாழ்க்கையில் மன அழுத்தத்தைக் கையாளும் உத்திகள் 18

அனுமானிக்கத் தக்க மன அழுத்தம் ஏற்படுத்தும் வாழ்க்கை நிகழ்வுகளுக்கான அளவுகோல் 19

பேரழிவுத் தொடர்புள்ள பணியில் மன அழுத்தம் 22

தொழில் முறை மன அழுத்த சோதனை 23

முற்றிலும் எரிந்துவிட்டது போன்ற அனுபவங்கள் 24

பணியில் மன அழுத்தம் 25

கடிதம் எழுதுதல் 26

மன அழுத்தத்தை சமாளித்தல் 27

சமாளிப்பு கோட்பாடுகளை மதிப்பிடுதல் 28

ஆரோக்கியமான தூக்கத்திற்கான நுட்பங்கள் 29

கால அட்டவணை அலசல் 30

போட்டி மனப்பான்மை 31

மன அழுத்த மேலாண்மையை உறுதிப்படுத்துதல் 32

சுய உறுதியை பரிசோதிக்கும் அளவு கோல் 33

இணைந்து பணியாற்றல் - தனிப்பட்ட வளங்கள் 34

பன்முகப் பணிகள் (அ) பன்முகப் பொறுப்புகள் 35

முழுமை பெற்ற வாழ்க்கை 36

நிலைத்து நிற்கும் மரம் 37

சிறு கூட்டங்கள் - இணை - ஆற்றுப் படுத்துதல் 38

தளர்த்திக் கொள்ளும் பயிற்சி 39

உடலியல் பயிற்சிகள் 40

உணர்ச்சி நிலையை அளவிடும் கருவி 41

மன அழுத்த மேலாண்மை நுட்பங்களின் பயன்பாடுகள் (பாவனை நாடகம்) 42

மன அழுத்தத்தை வெளியேற்றும் முறைகள் 43

பேரழிவு நலப் பணியில் உங்களின் மன அழுத்தத்தைக் கையாள உதவும் உத்திகள் 44

பணியாளர்களுடன் நட்புறவு கொண்ட நிறுவனம் கையாள வேண்டிய விஷயங்கள் 45

நம்முடைய அறநெறிகள் 46

முன்னுரை

மானுட துன்பியல் வரலாற்றில், 2004 டிசம்பர் 26, ஒரு கருப்பு தினமாகவே குறிக்கப்படும். இந்தியப் பெருங்கடலில் ஏற்பட்ட பூகம்பத்தால் உருவான ஆழிப் பேரலைகள் ஏராளமான மனித உயிர்களையும் அவர்களின் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையையும் அடித்துச் சென்று விட்டது. பேரழிவில் உயிர் தப்பியவர்களின் துயர் துடைப்பது மானுட சேவை நிறுவனங்களின் முக்கியப் பணியாக உள்ளது. தென்கிழக்கு ஆசிய நாடுகளில் ஆழிப் பேரலைகளால் பாதிக்கப்பட்ட லட்சக்கணக்கான மக்களுக்கு சேவை செய்வதும், அவர்களின் சகஜ வாழ்க்கையை மீட்டெடுப்பதும் பெருஞ் சவாலாக உள்ளது. பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் நொறுங்கிப்போன வாழ்க்கையில் புத்துயிர்ச்சி ஊட்ட பல்வேறு சேவை நிறுவனங்களும், அரசுத் துறைகளும் ஒன்றிணைந்து கைகோர்த்துப் பணியாற்றி இருக்கின்றன. சேவை நிறுவனமான கேர் இந்தியாவும், பாதிக்கப்பட்ட ஆயிரக்கணக்கான மக்களின் தேவையை பூர்த்தி செய்ய, இந்தியாவின் மூன்று மாநிலங்களில் பிற நிறுவனங்களோடு இணைந்து பணியாற்றி வருகிறது. ஆழிப் பேரலையில் உயிர் தப்பியவர்களுக்கான பிற ஆதரவுப் பணிகளோடு, அவர்களின் உணர்ச்சிப் பூர்வமான தேவைகளை சமூக மனநலப் பணிகளின் மூலம் பூர்த்தி செய்வதில், கேர் இந்தியா நிறுவனம் நிம்ஹான்ஸ் உடன் இணைந்து முக்கியமான பணியாற்றி வருகிறது. இந்தப் பணியில் பெரும் எண்ணிக்கையிலான அரசுத் துறைகளைச் சார்ந்த நல்வாழ்வு, கல்வி, சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மற்றும் அரசு சாரா நிறுவனங்களைச் சார்ந்த சமூகப் பணியாளர்கள் ஒன்றிணைந்து சமூக மன நலப் பணியாற்றி வருகின்றனர்.

இந்தச் சூழலில், ஆழிப் பேரலையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான பேரழிவு களப்பணியில் தங்களை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக்கொண்ட இந்த நல் உள்ளங்களின் தனி மனித, பணி மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கையில் அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் உணர்ச்சிப்பூர்வமான தேவைகளை அங்கீகரிப்பது மிக மிக அவசியமாகும். உயிர் தப்பியவர்களின் நெருக்கடிகள், துயரம் மற்றும் வலிகளை நீக்கும் பணி, இந்த சமூக நலப் பணியாளர்களின் உணர்ச்சி ரீதியான, உடல் ரீதியான மற்றும் சமூக ரீதியான வாழ்க்கையை பாதிக்கிறது. பேரழிவினால் பாதிக்கப்பட்ட பலர், இந்த நலப்பணியில் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொண்டுள்ளனர். உலக அளவிலான பல்வேறு பேரழிவு நலப் பணியில் பணியாற்றிவரும் சமூக நலப் பணியாளர்கள், தங்கள் நிறுவனங்கள் கண்டு கொள்ளாத பட்சத்தில், மன அழுத்தம் மற்றும் முழுமையாக எரிந்து போனது போன்ற உளவியல் பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள். ஆகவே, ஆழிப் பேரலை மறுவாழ்வு திட்டத்தில், இவர்களின் பணி, குடும்பம் மற்றும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை சீரமைப்பது அவசியமான ஒன்றாக இருக்கிறது. இந்தப் பணியாளர்களுக்கு அவர்களின் பணி மற்றும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மன அழுத்தங்களைக் கையாளும் வழி முறைகளை பயிற்றுவிப்பதன் மூலம் அவர்களுக்குள் அமைதியான மனநிலையையும், வாழ்க்கையையும் உறுதிப்படுத்த முடியும். இதில் சுய பராமரிப்பு, மன அழுத்தங்களை கையாளும் வழிமுறைகள் மற்றும் சக பணியாளர்களுக்கு ஆதரவு அளித்து அரவணைத்தல் போன்றவை உள்ளடங்கும். இதன் மூலம் அவர்கள் பணிபுரியும் நிறுவனங்களும் மேம்படும். இந்தப் பணியாளர்களுக்கு பல்வேறு மட்டங்களில் உதவி புரியும் முயற்சியை நிம்ஹான்ஸ், ஒரிசா, குஜராத் மற்றும் பல்வேறு பேரழிவு தொடர்புள்ள நலப் பணிகளில் முன் முனைந்துள்ளது. இத்தகைய முயற்சி பெருமளவு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியதோடு மட்டுமின்றி சமூகப் பணி நிறுவனங்களில், பணியாளர் நலம் நாடும் சூழலை மேம்படுத்தவும் உதவி புரிந்துள்ளது.

இவ்வகையிலான முக்கியமான தேவைகளை ஈடு செய்யும் முகத்தான், சமூக மனநல பராமரிப்புக்குழு 'மன அழுத்த மேலாண்மை' பயிற்சி புத்தகத்தை உருவாக்கியுள்ளது. இதன் மூலம் நிவாரணப் பணியாளர்களின் தனிப்பட்ட, குடும்ப மற்றும் நிறுவன மட்டங்களில் ஏற்படும் மன அழுத்த காரணிகளை சுய பராமரிப்பு, மன அழுத்த மேலாண்மை நுட்பங்கள் மூலம் கையாள முடியும். நிவாரணப் பணியாளர்களின் நல்வாழ்வை உறுதிப்படுத்த, கேர் இந்தியா இதை விரிவாகப் பயன்படுத்த முனைகிறது. இப்பயிற்சி புத்தகத்தின் ஆசிரியர்களுக்கும், கேர் இந்தியா சுனாமி நிவாரண உதவி திட்டத்தில் பணியாற்றும் சக நிறுவனங்களின் ஒத்துழைப்பால் இப்பணியை செயலாக்கம் பெற உதவி புரிந்த அனைத்து நல் உள்ளங்களுக்கும் எனது சிறப்பான நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

ஸ்டீவ் ஹாலிங்வொர்த்
தேசிய இயக்குனர்,
கேர் இந்தியா,
27, ஹாஸ் காஸ் கிராமம்,
புதுதில்லி - 110 016.

நன்றி

பேரழிவில் தப்பிப்பிழைத்தவர்களுக்கு சமூக மனநல உதவியை அளிக்கும் பணியை ஊக்குவித்து செழுமைப்படுத்த உதவிய அனைவருக்கும் நன்றி சொல்ல இந்த வாய்ப்பை பயன்படுத்திக் கொள்கிறோம். பேரழிவு மேலாண்மை பணியில் மிக முக்கியமான அங்கம், பேரழிவு நலப்பணி ஊழியர்கள் தங்கள் மன அழுத்தத்தை கையாள உதவுவதாகும். ஏனென்றால், தங்கள் பணியில் பல நெருக்கடிகளை இவர்கள் எதிர்கொள்கிறார்கள். இந்த பயிற்சி புத்தகம், இத்தகைய பணியாளர்களுக்கு ஊக்கமளித்து, இக்கட்டான சூழ்நிலைகளில் இவர்கள் பணியாற்ற நேரும்போது சுய பராமரிப்பு கோட்பாடுகளை செயல்படுத்த முனைப்பூட்டுகிறது. தனி மனித, பணி மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கையை சமன்படுத்த உதவும் இந்த பயிற்சி திட்டங்கள் கடந்தகால பேரழிவு நலப்பணிகளில் பெற்ற அனுபவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. ஒரிசா கடும் புயலில் ஆக்ஷன் எய்டு உடனும், குஜராத் பூகம்பத்தில் ஆக்ஸ்ஃபாம் இந்தியாவுடனும், குஜராத் கலவரத்தில் கேர் இந்தியாவுடனும், லாத்தூர் பூகம்பத்தில் எஸ்எஸ்பி மும்பையுடனும் மற்றும் அமெரிக்கன் ரெட் கிராஸ், ஃபோக்கஸ் ஹியுமானிடேரியன் இந்தியாவுடனும் இணைந்து பணியாற்றிய போது இந்த நிறுவனங்களின் ஊழியர்கள் பெற்ற அனுபவங்கள் இந்த பயிற்சி புத்தகத்தை உருவாக்க உதவி புரிந்துள்ளது இந்த எல்லா நிறுவனங்களும், ஊழியர்களும் இந்த முயற்சியில் கைகோர்த்து உதவியமைக்கு நன்றி கூறுகிறோம்.

இந்தியாவில் சுனாமியால் உயிர் தப்பியவர்களுக்கான மறுவாழ்வு திட்டத்தில் சமூக மனநல உதவியை முக்கிய அங்கமாக அங்கீகரித்த கேர் இந்தியாவின் இயக்குனர் திரு.ஸ்டீவ் ஹாலிங் வொர்த் அவர்களுக்கு நன்றி கூறுவதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறோம். கேர் இந்தியாவின் துணை தேசிய இயக்குனர் (SED) திரு.டேனியல் சின்னத்தம்பி அவர்களுக்கும், கேர் இந்தியாவின் அவசர மற்றும் மறு சீரமைப்பின் முன்னால் இயக்குனர் திரு.என்.எம்.புருஷ்டி அவர்களுக்கும், கேர் இந்தியா சுனாமி மறுவாழ்வு உதவி திட்டத்தின் தலைவர் திரு.வி.குருமணி அவர்களுக்கும் தமிழ் நாடு மற்றும் ஆந்திர பிரதேசத்தில் சமூக மனநல உதவிப் பணியை முன்னிறுத்தி செயலாற்றி வருவதற்கு எங்கள் மேலான நன்றியை உரித்தாக்குகிறோம். தமிழக அரசின் நிவாரணம் மற்றும் மறுவாழ்வு பணியின் சிறப்பு அலுவலர் திரு.சி.வி.சங்கர். இ.ஆ.ப., அவர்களுக்கும் எங்கள் நன்றி. சமூக மனநல உதவியை கல்வி, சுகாதாரம் மற்றும் ஒருங்கிணைந்த குழந்தைகள் மேம்பாட்டுத் திட்டத்தில் தொடக்க நாளிலிருந்து செயல்படுத்த உதவிபுரிந்துவரும் கடலூர், கன்னியாகுமாரி மற்றும் நாகப்பட்டினம் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர்களுக்கு நன்றி கூறுகிறோம். டெல்லி, பெங்களூர், சென்னை, கன்னியாகுமரி, நாகப்பட்டினம், காரைக்கால், கடலூர், பிரகாசம் மற்றும் கிருஷ்ணா மாவட்ட அலுவலகங்களில் பணியாற்றிவரும் நிம்ஹான்ஸ் கேர் இந்தியாவின் பணியாளர்கள் அனைவரும் சுனாமியால் உயிர் தப்பியவர்களுக்கான சமூக மனநலப் பணியில் ஈடுபாட்டுடனும் திறம்படவும் ஆற்றிவரும் சேவைக்கு நன்றி கூறுகிறோம்.

நிம்ஹான்ஸும், கேர் இந்தியாவும் இணைந்து சமூக மனநலப்பணியை பெரிய மற்றும் சிறிய அளவில் தொடர தேவையான ஆதரவு அளித்துவரும் நிம்ஹான்ஸின் இயக்குநர் மற்றும் துணைவேந்தர் டாக்டர்.டி.நாகராஜா அவர்களுக்கு பிரத்யேக நன்றி. பேரழிவு சமூக மனநல உதவிப் பணிக்கு தொடர்ந்து ஆதரவு அளித்துவரும் உளவியல் சமூகப்பணித்துறைத் தலைவர் டாக்டர்.ர.பார்த்தசாரதி அவர்களுக்கு நன்றி. பேரழிவில் உயிர்தப்பியவர்களுக்கான எங்களின் அனைத்து பணிகளிலும் தொடர்ந்து வழிகாட்டியாக இருந்து வரும் டாக்டர். ஆர்.ஸ்ரீனிவாசமூர்த்தி, எஸ்.டி.பி. மனநலம் மற்றும் உளவியல் மறுவாழ்வு சேவை எம்ரோ, எகிப்து, அவர்களுக்கு எங்களின் பிரத்யேக நன்றி. இந்தப் புத்தகத்தை அச்சுக்கோர்ப்பு செய்த என்.எஸ்.டிசைனர்ஸ் & பிரசாஸ் மற்றும் சேகர் ஆப்செட் பிரிண்டர்ஸ் அவர்களுக்கும் எங்களின் நன்றி.

டிசம்பர் – 2005 **புத்தகத்தின் ஆசிரியர்கள்**

தனிமனித, பணி மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கையை சமன்படுத்துதல்

மன அழுத்தம் மனித வாழ்க்கையில் ஒரு பிரிக்க முடியாத அங்கம் வகிக்கிறது. இது வளர்ந்த நாடுகளிலும், வளரும் நாடுகளிலும் உள்ள ஏழை, பணக்காரர், படித்தவர், பாமரர், ஆண், பெண், இளைஞர், முதியவர் என அனைத்து தரப்பினரையும் சரிசமமாக பாதிக்கிறது. மனித வாழ்க்கையில் மன அழுத்தத்தின் பாதிப்பு நன்றாக புரிந்து கொள்ளப்பட்டுள்ளது. மேலும், மனித வாழ்வை மேம்படுத்த முறையான இடைவெளிகளில் மன அழுத்த மேலாண்மை பயிற்சிகள் அரசு மற்றும் அரசு சாரா நிறுவனங்களில் நடத்தப்படுவதற்கான முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. பேரழிவு நலப்பணியில் மன அழுத்தம் ஏற்படுவது இயற்கையே. பேரழிவால் ஏற்படும் நெருக்கடி மற்றும் பணி தொடர்பான மன அழுத்தம், மீட்பு மற்றும் நிவாரணப் பணியாளர்கள் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு சிறப்பான சேவை புரிவதை ஒரு சவாலாக்கி இருக்கிறது என்பது அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. இயற்கை பேரழிவானாலும், மனிதனால் ஏற்படுத்தப்படும் பேரழிவானாலும், நலப்பணியாளர்கள் நெருக்கடிக்கு ஆளாகின்றனர். இது சாதாரண மனித அனுபவத்துக்கு அப்பாற்பட்டது.

மன அழுத்த மேலாண்மை இருபத்தியோராம் நூற்றாண்டில் இருவகை காரணங்களுக்காக முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது. முதலாவதாக, உடல் நலக் கேட்டிற்கு, 'நடத்தையே' மையமானது என்பதற்கு பெருவாரியான ஆதாரங்கள் உள்ளது. சரியான வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றுவதன் மூலம் இத்தகைய நிலையை மாற்றமுடியும். இரண்டாவதாக, உடல் நலக்கேடு மிகவும் அபாயகரமானது. மேலும், மன அழுத்த மேலாண்மை போன்ற உடல் நல மேம்பாட்டு வழிமுறைகளை பயன்படுத்துவதன் மூலம் நோய்களை கட்டுப்படுத்த முடியும். இதன் மூலம், நலப் பணியாளர், பேரழிவு நிவாரணப் பணியை திறம்பட செய்ய அவரது ஆற்றலை அதிகப்படுத்தவும், நிகழ்வுகளை நிறைவாக சமாளிக்கும் திறனை அதிகப்படுத்தவும் முடியும். அடுத்தபடியாக, முக்கியமாக கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், பேரழிவு நிவாரணப் பணியில் பங்கெடுத்ததின் மூலம், எதிர்கால நிறுவன செயல்பாட்டின் மீது ஏற்படப்போகும் எதிர்மறை பாதிப்புகளை குறைப்பதுவுமாகும். ஒரு நிறுவனத்தில் மன அழுத்த மேலாண்மை கோட்பாடுகள் பயன்பாட்டுக்கு வரும்பொழுது பேரழிவு நிவாரணப் பணிகள், அந்த நிறுவனத்தின் பிற பணிகளில் நேர்மறை விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். இதனால் ஏற்படும் பயன் என்னவென்றால், பல்வேறு மட்டங்களில் உள்ள பணியாளர்கள், அவர்களின் பணியில் எதிர்கொள்ளும் மன அழுத்தங்களைப் புரிந்து கொண்டு, அதை கையாளும் நேர்மறை தடுப்பு முறைகளை மேற்கொள்வர். இதன் மூலம் பணியில் ஏற்படும் தொய்வு, முற்றிலும் எரிந்து போனது போன்ற உணர்வு, உடல் நலம் மற்றும் குடும்பம் சம்பந்தமான பிரச்சினைகளைத் தடுக்க முடியும்.

பல்வேறு தேசிய, சர்வதேச நிறுவனங்கள் மற்றும் அரசு துறைகளோடு இணைந்து உள்ளூர் சமூகப் பணியாளர்களும் அரசு சாரா நிறுவனங்களும், பேரழிவு மீட்பு, நிவாரணம், மறுவாழ்வு மற்றும் மறுகட்டமைப்பு பணிகளில் தீவிர பங்காற்றுகின்றனர். இதில் பெரும்பாலான நலப்பணியாளர்கள், தாங்களே பேரழிவில் உயிர்தப்பியவர்கள். எனவே, பேரழிவு தொடர்பான நலப்பணிகளில் ஈடுபடும் நிவாரணப் பணியாளர்கள் மற்றும் சமூகப் பணியாளர்களின் சமூக மனநலத் தேவைகளுக்கு அதிகப்படியான கவனம் செலுத்த வேண்டியுள்ளது. தனிமனித மற்றும் நிறுவனங்களின் தயாரிப்பு மன அழுத்தம் ஏற்படும்போது அதை குறைக்கவும், அதை சரியான முறையில் சமாளிக்கவும் உதவிபுரியும். இது சமூக ஆதரவை தட்டி எழுப்புவதையும் நிகழ்வுகளை உள்ளதுபடியே ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப் பக்குவத்தையும் மேம்படுத்தும்.

மன அழுத்த மேலாண்மை பட்டறை மூலம், பேரழிவு நிவாரணப் பணியாளர்களின் தனி மனித, பணி மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கையை சமன்படுத்தலின் அடிப்படை நோக்கம் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

- பணியாளர்களின், பணி தொடர்பான விஷயங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிப்பூர்வமான தேவைகளை முறையாகப் புரிந்து கொள்வது.
- தனிமனித, பணி மற்றும் வாழ்க்கையை நிர்வகிக்க போதுமான திறன் மேம்பாட்டு பயிற்சி அளித்தல்.
- பணி வாழ்க்கையை, தனி மனித மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கையோடு சமன்படுத்துதல்.

மன அழுத்த மேலாண்மை கோட்பாடுகளை நடைமுறைபடுத்தும் ஒருவரால் பணியிலும், குடும்ப வாழ்க்கையிலும், சமூக சூழலிலும் நிறைவாகப் பணியாற்ற முடியும். இதன் மூலம் நல்வாழ்வையும் சுய மரியாதையையும் மேம்படுத்த முடியும். இதில் ஏற்படும் குறைபாடு மன அழுத்தத்தின் தீய விளைவுகளுக்கு வழி வகுக்கும். எனவே, மன அழுத்த மேலாண்மை பயிற்சி, ஒருவரின் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மன அழுத்தத்திற்கான ஆதாரங்களை புரிந்து கொள்ளவும், தனி மனிதனில் ஏற்படும் மன அழுத்தம் தொடர்பான வெளிப்பாடுகளை அங்கீகரிக்கவும், தன் நடத்தையின் மூலம் ஒருவர் எவ்வாறு மன அழுத்தத்தை மிகவும் மோசமாக்குகிறார் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவும் உதவுகிறது. இறுதியாக, மன அழுத்தத்தின் பாதிப்பை குறைப்பதற்கான பாதிப்பு கட்டுப்பாட்டு கோட்பாடுகளை பயன்படுத்துவதின் தேவையை வலியுறுத்தவும் பயன்படுகிறது. பெரும்பாலானோர் மன அழுத்தத்தின் பாதிப்புகளை உணர்ந்திருக்கின்றனர். துர் அதிர்ஷ்டவசமாக, மன அழுத்தத்தின் தீய பாதிப்புகளிலிருந்து தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்ள பொருத்தமான கோட்பாடுகளை உள்வாங்கி செயலாக்கம் புரிய யாருமே ஊக்கப்படுத்தப்படுவதில்லை. நாம் அனைவருமே நம்மீது செயல்புரியும் வெளிப்புற மாற்றங்களைப் பிரதிபலிக்கிறோம் என்பது அனைவரும் அறிந்த ஒன்றுதான். மேலும், மன அழுத்தம் என்பது மரணம் வரையில் தொடரும் ஒரு நிகழ்வாகவே இருக்கிறது. நாம் அனைவரும் பலவீனமானவர்கள் என்பது ஒரு தவிர்க்க முடியாத உண்மை. ஆக்கப்பூர்வமான முன் முயற்சிகள் மட்டுமே வாழ்க்கையின் குறிக்கோள்களை அடையும் ஆரோக்கியமான மற்றும் நலம் பயக்கும் வாழ்க்கைக்கு இட்டுச் செல்லும் நம்பிக்கைக்குரிய வழியாகும்.

மேலும், மன அழுத்த மேலாண்மை கோட்பாடுகள், நிறுவனங்களின் மேம்பாட்டை தொலை நோக்கில் உறுதிபடுத்தும் காரணிகளைக் கொண்டுள்ளன. தொடர்ந்த முயற்சிகள் பணியாளர்கள் மத்தியில் சமன்படுத்தப்பட்ட செயல்முறைகளை மேம்படுத்தும். மேலும், நிறுவனத்திற்குள்ளாக வெளிப்படையான பரிமாற்றங்களையும் அதிகரிக்கும். ஆகையால் ஆதரவான சூழலில் பணியாற்றுவது பணியில் அதிகமான ஈடுபாட்டையும் சிறப்பான பணி நிறைவையும் அளிக்கும். இந்த ஆதரவான சூழல் தனிமனித மற்றும் குடும்ப அளவிலான மன அழுத்தங்களை வென்றெடுக்க உதவும். குழு ஆதரவு, நிறுவனத்தின் குறிக்கோளை மிகச் சிறப்பாக வரையறுக்கவும், அந்த குறிக்கோளை யாருக்கும் அதிக மன அழுத்தம் இல்லாமல் குறிப்பிட்ட கால அளவில் அடைவதையும் சாத்தியமாக்கும்.

மஹாராஷ்டிரா, ஒரிசா, குஜராத், தமிழ்நாடு மற்றும் கேரளாவில் ஏற்பட்ட பல்வேறு இந்தியப் பேரழிவுச் சூழல்களில் மேற்குறிப்பிட்ட விஷயங்களை பகுதியாகவும், முழுமையாகவும் செயல்படுத்தத் தேவையான ஆறு பயிற்சி திட்டங்கள் உருவாக்கப்பட்டு முறைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. பேரழிவு நிவாரணப் பணியாளர்களின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை, பணி மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கையை சமன்படுத்துவதற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட திட்டங்களில் மன அழுத்த மேலாண்மை, அதிக நாட்கள் (4 நாட்கள்) எடுக்கும். அதைத் தொடர்ந்து பயிற்சியாளர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கும் பயிற்சியாளர் பயிற்சி அளிக்கப்படும். இதன் மூலம் பயிற்சி அளிக்கப்பட்ட பயிற்சியாளர்கள், கிடைக்கும் ஆதாரங்களையும், ஆதரவுகளையும், கால அளவையும் பொருத்து களப்பணியாளர்களுக்கு பயிற்சி அளிப்பார்கள். பயிற்சி அளிக்கப் பட்ட பயிற்சியாளர்கள் இத்திட்டத்தை பெரிய அளவில் செயல்படுத்த தேவையான வழிகாட்டல் மற்றும் ஆதரவு அளிக்கப்படுவார்கள். குறிப்பிட்ட குழுவினருக்கு பயிற்சி அளிக்கும் போது, பின்வரும் பக்கங்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பயிற்சி செயல்முறை மற்றும் வகுப்பு திட்டங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

வகுப்புத் தகவல்கள் மற்றும் செயல்முறை

வ.எண்.	மன அழுத்தத்தைப் புரிந்து கொள்ளல்		நிமிடம்
1.	பயிற்சியாளர்களுக்குப் பின்னனி தகவல் மற்றும் முன் மதிப்பீடு	படிவம் நிரப்புதல்	30
2.	தனி மனித, பணி மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கையை சமன்படுத்துதல் மற்றும் மன அழுத்த மேலாண்மை	உரை	60
3.	மன அழுத்தத்தைப் புரிந்து கொள்ளல்	சுய அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளல்	60
4.	மன அழுத்தத்திற்கு உடல் ரீதியான வெளிப்பாடுகள்	பயிற்சி மற்றும் கலந்தாய்வு	30
5.	மன அழுத்தத்திற்கு உளவியல் ரீதியான வெளிப்பாடுகள்	விளையாட்டு மற்றும் கலந்தாய்வு	30
6.	மன அழுத்தத்தின் சுய அனுபவம் மற்றும் மன அழுத்த வெளிப்பாடுகள்	தனிப்பயிற்சி மற்றும் பரிமாற்றம்	60
7.	நம்மை நாமே எப்படி நிர்வகிக்க முடியும்?	உரை மற்றும் கலந்தாய்வு	45
	குடும்ப வாழ்வில் மன அழுத்தம்		
8.	குடும்ப வாழ்க்கை சுழற்சியின் மன அழுத்தத்தை புரிந்து கொள்ளல்	தனிப்பயிற்சி மற்றும் கலந்தாய்வு	60
9.	பல்வேறு வாழ்க்கை நிகழ்வுகளால் ஏற்படும் மன அழுத்தம்	பரிமாற்றம் மற்றும் கலந்தாய்வு	45
10.	பெண் பணியாளர்கள் மத்தியில் மன அழுத்தம்	குழு கலந்தாய்வு	45
11.	நானும் எனது குடும்ப உறுப்பினர்களும்	தனிப்பயிற்சி மற்றும் கலந்தாய்வு	60
12.	வாழ்க்கை நிகழ்வுகளால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை அளவிடுதல்	அளவீட்டு கருவியை பயன்படுத்துதல்	30
	பணியில் மன அழுத்தம்		
13.	பேரழிவு மறுவாழ்வு பணியின் வெவ்வேறு கட்டங்களில் ஏற்படும் மன அழுத்தம்	குழுப்பயிற்சி மற்றும் கலந்தாய்வு	60
14.	பணியில் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை அளவிடுதல்	அளவீட்டு கருவியை பயன்படுத்துதல்	20
15.	பேரழிவு மறுவாழ்வு பணியில் முற்றிலும் எரிந்து போனது போன்ற அனுபவம்	குழுப்பயிற்சி மற்றும் கலந்தாய்வு	45
16.	நான் முற்றிலும் எரிந்துபோனது போல உணர்கிறேனா?	அளவீட்டு கருவியை பயன்படுத்துதல்	30
17.	நிறுவனத்தில் கருத்து பரிமாற்றம்	குழுப்பயிற்சி மற்றும் கலந்தாய்வு	60

சுய பராமரிப்பு மற்றும் மன அழுத்த மேலாண்மை			
18.	மன அழுத்தத்தை சமாளித்தல்	குழுப்பயிற்சி மற்றும் கலந்தாய்வு	60
19.	சமாளிப்பு கோட்பாடுகளை மதிப்பிடுதல்	அளவீட்டு கருவியை பயன்படுத்துதல்	30
20.	போட்டி மனப்பான்மை	விளையாட்டு மற்றும் கலந்தாய்வு	30
21.	எனது நேரத்தை நான் எப்படி நிர்வாகிக்கிறேன்?	தனிப்பயிற்சி மற்றும் கலந்தாய்வு	60
22.	சுய உறுதி	விளையாட்டு மற்றும் கலந்தாய்வு	20
23.	நான் உறுதியோடு இருக்கிறேனா?	அளவீட்டு கருவியை பயன்படுத்துதல்	30
24.	பன்முகப் பணி (அ) பன்முகப் பொறுப்புகள்	விளையாட்டு மற்றும் கலந்தாய்வு	30
25.	ஆதரவை வளர்க்க ஒன்றிணைந்து பணியாற்றுதல்	உரை	30
26.	முழுமை பெற்ற வாழ்க்கை	தனிப்பயிற்சி மற்றும் கலந்தாய்வு	30
27.	நிலைத்து நிற்கும் மரம்	தனிப்பயிற்சி மற்றும் கலந்தாய்வு	30
28.	சிறு கூட்டங்கள் – இணை ஆற்றுப்படுத்துதல்	உரை மற்றும் பயிற்சி	60
29.	தளர்த்திக்கொள்ளும் பயிற்சி	பயிற்சி	60
30.	உணர்ச்சி நிலையை அளவிடும் கருவி	பயிற்சி	25
31.	மன அழுத்த மேலாண்மை நுட்பங்களின் பயன்பாடுகள்	பாவனை நாடகம்	60
32.	பேரழிவு நலப்பணியில் உங்களுக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை கையாள உதவும் கோட்பாடுகள் (மன அழுத்தத்தை வெளியேற்றும் முறைகள்)	உரை	20
33.	பணியாளர்களுடன் நட்புறவு கொண்ட நிறுவனம்	உரை	20
34.	மன அழுத்த மேலாண்மை பயிற்சி பட்டறை – முன்னர் – பின்னர் மதிப்பீடு	படிவம் நிரப்புதல் மற்றும் உரை	45
35.	அறநெறி	உரை	15

வகுப்புகள், திட்டம், பயிற்சி செயல்முறை

வரிசை எண்.	வகுப்புகள்	தேவைப்படும் காலம்	பயிற்சி செயல்முறை	அடிப்படை ஆதரவுகள் / தேவைகள்
1.	அனைத்து வகுப்புகள்	பயிற்சியாளர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கும் 4 நாட்கள் பயிற்சி.	எளிதான பரவல், எல்லா நோக்கங்களையும் இணைத்துக் கொள்வது, கலந்துரையாடலுக்கான நேரம், தனிப் பகிர்வுக்கான காலம். உள்வாங்குதலுக்கான காலம், தேவையான படிப்புக்கும், மதிப்புரைக்குமான காலம், பிறருக்கு பயிற்சி அளிக்கும் நம்பிக்கையை வளர்த்தல்.	20 - 25 பங்கேற்பாளர்கள் தங்கியிருப்பவர்கள். அடிப்படை வசதிகள் கொண்ட கட்டிடம். குழு நடவடிக்கைகளுக்குத் தேவையான இடவசதி.
2.	1–10 13–15 18–31	நிவாரணப் பணியாளர் களுக்கான 3 நாட்கள் பயிற்சி.	எளிதான பரவல், தனிமனித அளவிலான மன அழுத்தத்தைப் புரிந்துகொள்வதற்குத் தேவையான காலம், நிறுவன மேம்பாடு மற்றும் வளர்ச்சிக்கான கோட்பாடுகளைக் கலந்துரையாட தேவையான காலம், கோட்பாடுகளை உள்வாங்கி அதை பயன்படுத்துதல்.	30 - 35 பங்கேற்பாளர்கள் ஒரே நிறுவனம் (அ) ஒரே மாதிரியான பணியில் ஈடு பட்டிருக்கும் பங்கேற்பாளர்கள் தங்கியிருப்பவர்கள். போதுமான வசதிகளைக் கொண்ட கட்டிடம்.
3.	1–7 18–31	நிவாரணப் பணி–யாளர்களுக்கான–பணி தொடர்பான–மன அழுத்தத்தைப் 13–17 2 நாட்கள் பயிற்சி.	பணிதொடர்பான மன அழுத்தத்தைப் பற்றிய முக்கிய கவனக் குவிப்பு, பணி மற்றும் பணி வாழ்வில் பற்றிய–ஏற்படும் மன அழுத்தத்தைப் புரிந்து கொள்ளல், பணியில் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தைக் கையாளுதல், நிறுவனங்களுக்கான மன அழுத்த மேலாண்மை கோட்பாடுகளை உருவாக்குதல், பணி சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களைப் பற்றிய குறைவான கவனக் குறைப்பு.	30 - 35 பங்கேற்பாளர்கள் ஒரே நிறுவனம் (அ) ஒரே மாதிரியான பணியில் ஈடுபட்டிருக்கும் பங்கேற்பாளர்கள். தங்கியிருப்பவர்கள். போதுமான வசதிகளைக் கொண்ட கட்டிடம்.
4.	1–7 8–12 18–31	நிவாரணப் பணியாளர் களுக்கான குடும்ப வாழ்க்கை தொடர்பான விஷயங்களைப் பற்றிய 2 நாட்கள் பயிற்சி.	குடும்ப வாழ்க்கை தொடர்பான விஷயங்களைப் பற்றிய முழு கவனக் குவிப்பு, குடும்ப வாழ்க்கை சுழற்சியில் ஏற்படும் வழக்கமான மன அழுத் தத்தைப் புரிந்துகொள்ளல், சமன் படுத்தப்பட்ட வாழ்க்கையை உறுதிப்படுத்துதல், பணிதொடர்பான விஷயங்களைப் பற்றிய குறைவான கவனக் குவிப்பு.	30 - 35 பங்கேற்பாளர்கள். ஒரே நிறுவனம் (அ) ஒரே மாதிரியான பணியில் ஈடு-பட்டிருக்கும் பங்கேற்பாளர்கள், தங்கியிருப்பவர்கள். போதுமான வசதிகளைக் கொண்ட கட்டிடம்.

வரிசை எண்.	வகுப்புகள்	தேவைப்படும் காலம்	பயிற்சி செயல்முறை	அடிப்படை ஆதரவுகள் / தேவைகள்
5.	1–3 8 & 13 18–29	மீட்பு மற்றும் நிவாரணப் பணியில் ஈடுபட்டிருக்கும் அதிகாரிகளுக்கான ஒருநாள் பயிற்சி	மீட்பு மற்றும் நிவாரண காலங்களில் தனிமனித அளவில் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை சமாளிப்பது பற்றிய அறிவு, அடிப்படை அறிவூட்டல், சிறுகூட்டங்கள் மற்றும் தளர்த்திக் கொள்ளுதல் பற்றிய அறிவூட்டல்.	20 பங்கேற்பாளர்கள். பேரழிவுத் தொடர்பான ஆரம்ப கட்ட பணியில் ஈடுபடும் அதிகாரிகள். போதுமான வசதிகளைக் கொண்ட கட்டிடம்.
6.	1–3 8 & 13 29–33	திட்டங்களை அமுல்படுத்தும் அதிகாரிகளுக்கான அரைநாள் பயிற்சி	அடிப்படை அறிவூட்டல், மன அழுத்த மேலாண்மை நுட்பங்களைப் பற்றிய அறிவு.	20 - 25 பங்கேற்பாளர்கள். பேரழிவுத் தொடர்பான பணியில் ஈடுபடும் அதிகாரிகள். போதுமான வசதிகளைக் கொண்ட கட்டிடம்.

பங்கு பெறுபவர்களின் அடிப்படைத் தகவல்

1. பெயர் :..2. பிறந்த தேதி :..

3. அலுவலக முகவரி :..

4. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :..

5. தொ.பே. (அலுவலகம்) :....................................... (வீடு) : ....

6. வயது : .... 7. பாலினம் : .... 8. மதம் : ....

9. திருமணத் தகுதி : .... 10. குடும்ப உறுப்பினர் எண்ணிக்கை : ....

11. குடும்ப மாத வருமானம் : .... 12. தனிப்பட்ட மாத வருமானம் : ....

13. கல்வித் தகுதி : ....

14. நிறுவனம் / துறை : ....

15. தொழில் / பதவி :..

16. பணியில் எத்தனை ஆண்டு அனுபவம் : ....

17. தற்போது பேரழிவில் பிழைத்தோருடன் எவ்வளவு காலம் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?......................

....

18. இதற்கு முன் பேரழிவில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுடன் நீங்கள் பணியாற்றி இருக்கிறீர்களா? ....

....

....

....

19. பயிற்சிப் பட்டறையில் உங்களின் எதிர்பார்ப்பு என்ன?..

20. ஏதாவதொரு மன அழுத்த மேலாண்மை பயிற்சியில் பங்கு பெற்று இருக்கிறீர்களா? ஆம் என்றால் விபரமளிக்கவும்..

....

தேதி : **கையொப்பம்**

மன அழுத்த மேலாண்மைப் பயிற்சிப் பட்டறையின் மதிப்பீடு

முன்னர் / பின்னர்

தேதி :

1. மன அழுத்த மேலாண்மை பற்றி எனக்கு எதுவும் தெரியாது.

2. மன அழுத்த மேலாண்மை எனக்குத் தேவை என்று நான் நினைக்கவில்லை. ஆகவே நான் எதையும் பயன்படுத்துவது இல்லை.

3. மன அழுத்த மேலாண்மை பற்றி ஓரளவு எனக்குத் தெரிந்தாலும் அது எனக்குத் தேவையில்லை.

4. மன அழுத்த மேலாண்மை முக்கியமானது என்று எனக்குத் தெரியும். ஆனால், என்ன செய்ய வேண்டுமென்றுத் தெரியாது.

5. மன அழுத்த மேலாண்மை பற்றி எனக்கு மிகக் குறைவாகத் தெரியும். மேலும் மன அழுத்த மேலாண்மை எனக்குத் தேவை என்று நான் உணர்கிறேன்.

6. மன அழுத்த மேலாண்மையின் முக்கியத்துவம் எனக்குத் தெரியும். மேலும் அதை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்று சிறிதளவு தெரியும்.

7. மன அழுத்த மேலாண்மை பற்றி எனக்குத் தெரியும். அதை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்றும் தெரியும்.

8. மன அழுத்த மேலாண்மை எனக்குத் தேவை என்று உணர்கிறேன். மேலும் அதன் முக்கியத்துவம் பற்றியும் அதை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றியும் எனக்குத் தெரியும்.

9. மன அழுத்த மேலாண்மை பற்றி எனக்குத் தெரியும். மேலும் மன அழுத்த மேலாண்மை நுட்பங்களை பயன்படுத்தி சமன் செய்த வாழ்க்கையை எவ்வாறு நிலை நிறுத்திக் கொள்வது என்றும் தெரியும்.

10. என் வாழ்க்கையில் மன அழுத்தத்தை என்னால் கையாள முடியும் என்று நான் உறுதியாக இருக்கிறேன்.

பெயர் :

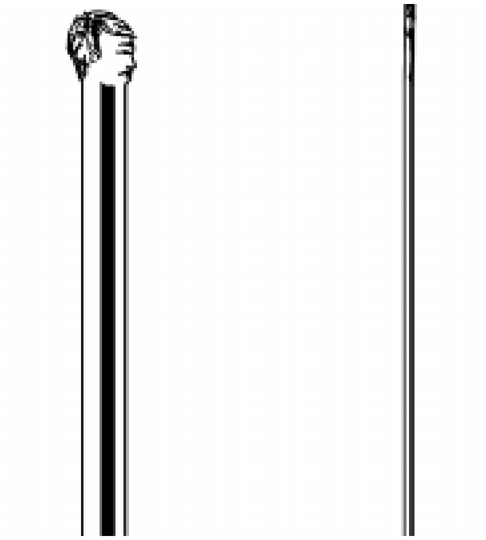
நிறுவனம்:

மன அழுத்தத்தைப் புரிந்து கொள்ளுதல்

பட்டியலிடுக :

- ☐ மன அழுத்தம் மனித வாழ்வின் பிரிக்க முடியாத ஒரு அங்கம்.
- ☐ ஒவ்வொருவரும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு மன அழுத்தத்திற்கு உட்படுகிறார்கள்.
- ☐ பெருமளவிலான உடல் நலப் பிரச்சினைகள் மன அழுத்தத்தினால் உண்டாகின்றன.
- ☐ மன அழுத்தம் உளவியல், உயிரியல், உடல் மற்றும் சமூக செயல்பாடுகளை பாதிக்கிறது.

மன அழுத்தத்தின் உடல் ரீதியான வெளிப்பாடுகள்

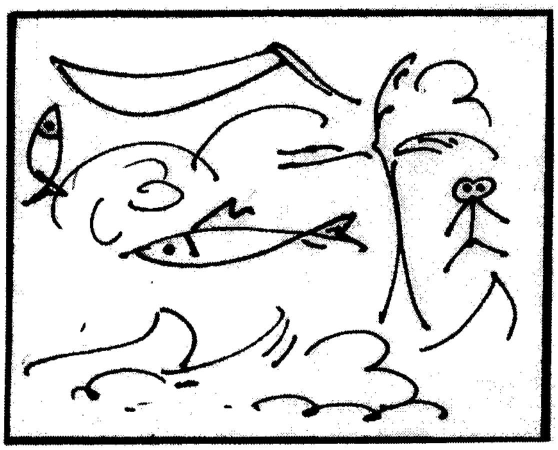


- ☐ கடின உழைப்பினால் ஏற்படும் உடல் ரீதியான அசதி.
- ☐ உடல் சோர்வு கடினமாக உழைப்பதை தடை செய்கிறது.
- ☐ உடல் ரீதியான அசதியை கையாள்வதன் மூலம் மிகச்சிறந்த உற்பத்தி திறனை உருவாக்க முடியும்.
- ☐ ஓய்வெடுப்பது, போதுமான அளவு உண்பது மற்றும் தளர்த்திக் கொள்வது உடல் ரீதியான அசதியைக் கையாள அடிப்படையானது.

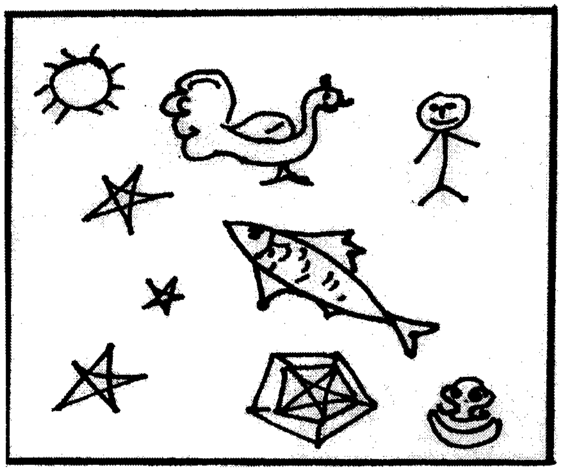
மன அழுத்தத்தின் உளவியல் வெளிப்பாடுகள்

ஆர்வமூட்டும் சூழலில் பணியாற்றுவது

ஆர்வமிழக்கச் செய்யும் சூழலில் பணியாற்றுவது



தனியாக குறிக்கோளின்றி, ஆர்வத்தை தடை செய்யா சூழலில் பணியாற்றுவது



மன அழுத்தத்திற்கு நம்முடைய வெளிப்பாடுகள்

வெளி நெருக்கடி → சமாளிப்பதற்கான ஆதாரம் → உள் நெருக்கடி

↓

மன அழுத்தத்தின் வெளிப்பாடு

↓

நடவடிக்கை	உணர்ச்சி	மனவெழுச்சி
போதைப் பொருள் உபயோகம், தூக்க குறைபாடு, அதிகமாக புகைபிடிப்பது, ஓய்வின்றி இருத்தல், சாப்பிடுவதில் தொந்தரவு, எரிந்து விழுவது, பேசுவதில் பிரச்சினை, விபத்துக்குள்ளாதல், சாப்பிடுவதில், நடப்பதில், பேசுவதில் வேகம். சுத்தமற்ற அவலட்சனமான குறைவான உற்பத்தி திறன், மோசமான கால மேலாண்மை.	அதிகமான இதய துடிப்பு, தலைவலி, வாந்தி, உடல் வலி மற்றும் வேதனை, நடுக்கம், மயக்கம், மரத்துப்போதல், வாய் உலர்ந்து போதல், அடிவயிறு குத்துதல், வியர்த்தல், அஜீரணம், அடிக்கடி முதிர்ச்சியடைதல்,	பயம், குற்ற உணர்வு, விரக்தி, மனச்சோர்வு, காயம், பொறாமை, இறந்துபோவது போன்ற உணர்வு, அடிக்கடி அழுதல், சோர்வு, வெறுமை, பலாத்காரம், எதற்கும் உபயோகமற்றது போன்ற உணர்வு.

அறிவு சார்ந்த	உடல் சார்ந்த	தனக்குள்
நான் நன்றாக செய்ய வேண்டும். வாழ்க்கை இப்படி இருக்கக் கூடாது நான் விரும்புவதை பெற வேண்டும். இது பயங்கரமானது இதை என்னால் இனிமேலும் தாங்க முடியாது. எல்லோரும் என்னை விரும்ப வேண்டும். நான் ஏமாற்றப்பட்டேன்.	அஜீரணம், இரத்த அழுத்தம், இதய பிரச்சினை, சோர்வு, எதிர்விளைவு, குறைந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, உடலுறவில் நாட்டம் குறைவது.	உறவுகளை தொடர முடியாத நிலை சந்தேகம், புரணி பேசுதல், போட்டி மனப்பான்மை, பயம், திறமையற்றிருத்தல் பலாத்காரம், பின்வாங்குதல்,

பேரழிவுப் பணியில் மன அழுத்தம் சாதாரணமான வெளிப்பாடு என்பதை அங்கீகரித்தல்.
இது போன்ற மன அழுத்த வெளிப்பாடுகளை எப்படி அனுபவித்தீர்கள்?

....

....

....

உங்கள் மன அழுத்தத்தைக் கையாள உத்திகள்

செய்ய வேண்டியவை :

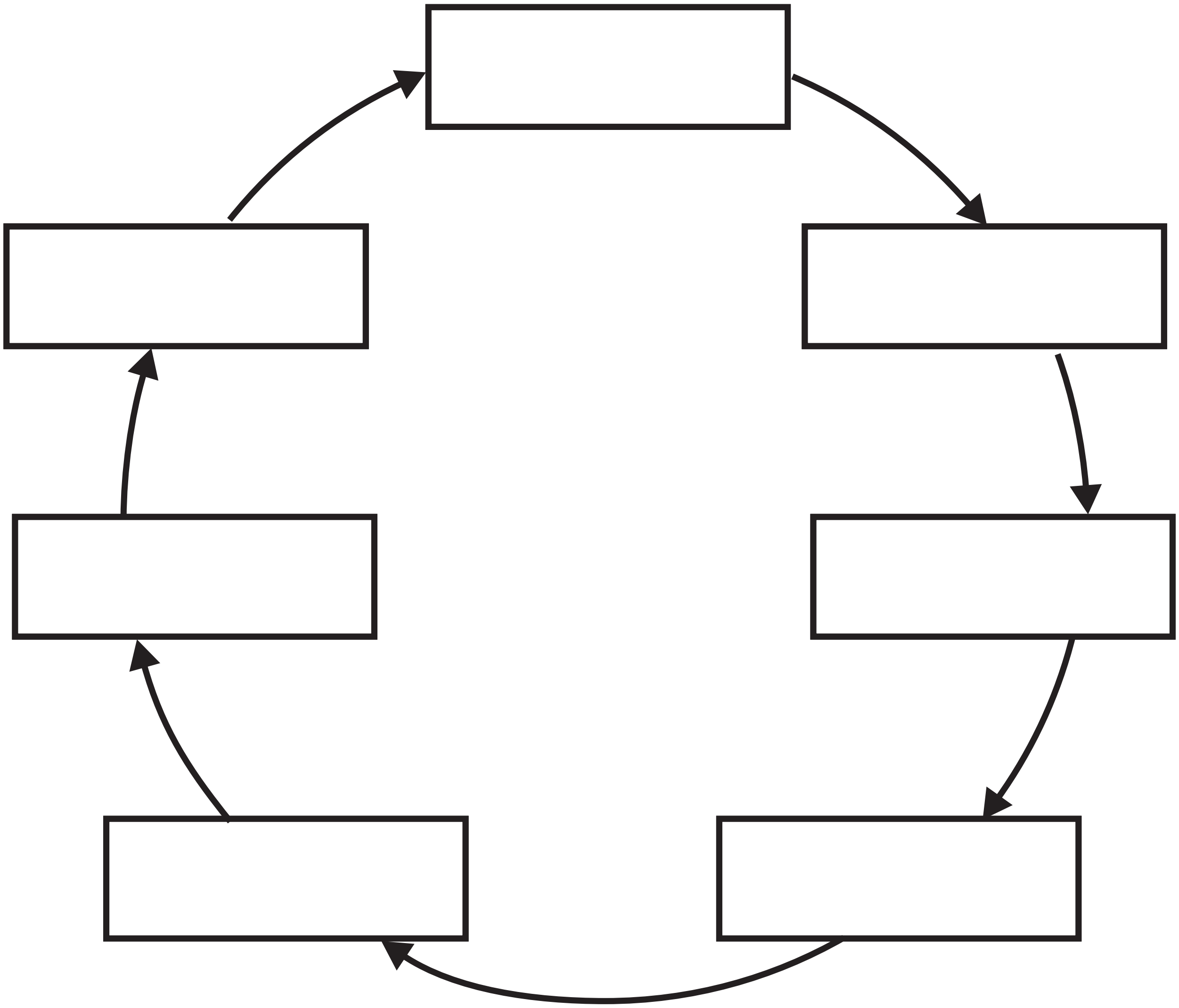
- மன அழுத்தத்தின் ஆதாரத்தை அறிந்துகொள்வது.
- மன அழுத்தத்தின் விளைவாக உடலிலும், மனதிலும் ஏற்படும் விளைவுகளைப் புரிந்து கொள்வது.
- மன அழுத்தத்திற்கான சுய பங்களிப்பை அறிந்து கொள்வது.
- உங்களின் பலத்தையும், பலவீனத்தையும் கண்டுபிடிப்பது.
- உங்களின் குறிக்கோளை உருவாக்கிக்கொண்டு அதில் உறுதியாக இருப்பது.
- உங்களின் செயல்பாடுகளின் விளைவுகளை ஆராய்வது.
- மன அழுத்தம் வாழ்க்கையில் பொதுவானது மேலும், அதை சிறப்பாகவும், முறையாகவும் கையாள்வது அவசியம் என்பதையும் ஏற்றுக் கொள்வது.
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை நிலை நிறுத்திக் கொள்வதற்காக உங்களை ஊக்கப்படுத்தி, அதில் ஈடுபடுத்திக் கொள்வது.

செய்யக் கூடாதது :

- அதிகப்படியான உணர்ச்சிப்பூர்வமான ஈடுபாடு.
- உங்களின் செயல்களுக்காகப் பிறரை பழி சுமத்துவது.
- எதிர்மறையாக சிந்திப்பது.
- உங்களைப் பற்றியோ பிறரைப் பற்றியோ மிகவும் உயர்ந்தவர், பரிசுத்தமானவர் என்ற உணர்வு.
- அதிகமாகக் கோபப்படுவது.
- பிறரால் நெருக்கடிக்குள்ளாவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- மாற்று வழிகளை ஒதுக்கித் தள்ளுவது.
- தேவையில்லாத பட்சத்தில் விமர்சனம் செய்வது.
- நோய்களுக்கு சுய மருத்துவம் செய்வது.

குடும்ப வாழ்க்கையில் மன அழுத்தம்

குடும்ப வாழ்க்கை சுழற்சி



- வாழ்க்கை சுழற்சியின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் தனித்துவம் வாய்ந்த மன அழுத்தம் இருக்கிறது.
- எந்த சாதாரணமான சூழ்நிலையிலும் ஒருவர் தனது குடும்ப வாழ்க்கையில் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளைக் கடந்து வருகிறார்.
- வாழ்க்கை சுழற்சியின் தொடர்ச்சியான மன அழுத்தத்தைப் புரிந்து கொள்வது மன அழுத்தக் காரணிகளை சிறப்பாகக் கையாள உதவும்.
- வாழ்க்கைச் சுழற்சியில் ஏற்படும் எந்த ஒரு அதீதமான மாற்றமும் மிக அதிகமான மன அழுத்தத்தை விளைவிக்கிறது.

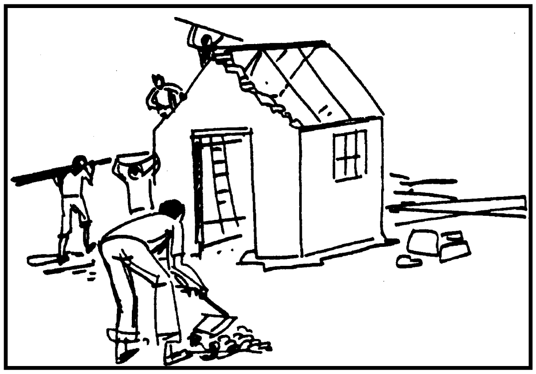
வாழ்க்கைச் சம்பவங்கள்

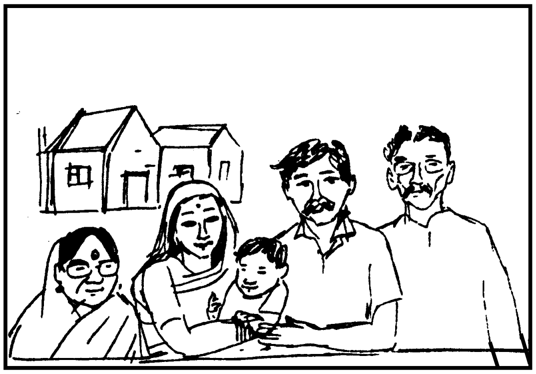
குடும்பம் மற்றும் சமூக விஷயங்கள்

வேலை தொடர்பான விஷயங்கள்

பொருளாதார விஷயங்கள்

மண வாழ்வு - தாம்பத்ய வாழ்க்கை





உடல் நலம் தொடர்பான விஷயங்கள்

இரங்கல்

கல்வி

சட்டம் தொடர்பான விஷயங்கள்

உடன் வாழ்வது தொடர்பான விஷயங்கள்

மற்றவை

பெண் பணியாளர்களின் மன அழுத்தம்

- குழந்தைகளுடனும், பிறருடனும் வாழ்ந்து வரும் திருமணமான பெண் பணியாளர்கள்.
- திருமணமாகாத பெண் பணியாளர்கள்.
- விதவை / தனித்து வாழும் பெண் பணியாளர்கள்.

உடல் ரீதியான பிரச்சினைகள்	உளவியல் பிரச்சினைகள்
சமூக - கலாச்சார பிரச்சினைகள்	**பொருளாதார பிரச்சினைகள்**

- பேரழிவிற்குப் பிறகு பெண்கள் மிகவும் பலவீனமடைகிறார்கள் : சமூக, பொருளாதார உளவியல் - உடல் ரீதியான பலவீனம் பேரழிவிற்குப் பிறகு அதிகமாகிறது.
- பெண்களுக்கு சிறப்பு கவனம் தேவைப்படுகிறது.
- பெண் பணியாளர்கள் பல்வேறு சூழ்நிலைகளுக்கு ஆட்படுகிறார்கள். எனவே அவர்களுக்கு சிறப்பு கவனம் தேவைப்படுகிறது.

என்னுடன் வசிக்கும் எனது குடும்ப உறுப்பினர்கள்

என்னுடன் வசிப்பவர்களின் மனநிலை எப்படி உள்ளது? அவர்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார்கள்? நான் அவர்களுடன் எப்படி இருக்கிறேன்?

எனது குடும்பம் எப்படி உள்ளது?

- முக்கியமான முடிவுகளை எடுப்பது யார்?
- எனது குடும்பத்தை வழி நடத்திச் செல்வது யார்?
- நாங்கள் எல்லோரும் எங்களது பொறுப்புகளை சரிவர செய்கிறோமா?
- நாங்கள் ஒருவருக்கொருவர் எப்படி பேசிக்கொள்கிறோம்?
- ‘நாங்கள்’ ஒற்றுமையாக வாழ்கிறோமா?
- நாங்கள் ஒன்றாக சேர்ந்து எந்தவிதமான சடங்குகளை செய்கிறோம்?
- நாங்கள் ஒருவரை ஒருவர் எப்படி பாராட்டிக் கொள்கிறோம். (நேர்மறையாக / எதிர்மறையாக)?
- எங்கள் குடும்பத்தில் சமூக ஒற்றுமை எப்படி உள்ளது?
- எனது குடும்ப மேம்பாட்டுக்காக என்னால் அதிகபட்சமாக என்ன செய்ய முடியும்?

குடும்ப வாழ்க்கையில் மன அழுத்தத்தைக் கையாளும் உத்திகள்

செய்ய வேண்டியவை :

- குடும்பத்தினரோடு நேரத்தை செலவிடுங்கள்.
- கோயில் போன்ற புனித தலங்களுக்கு குடும்பத்தோடு சென்று வாருங்கள்.
- குடும்பத்தினரோடு அமர்ந்து சாப்பிடுங்கள்.
- குடும்பத்தினரோடு சில இடங்களுக்கு (ஊர்த் திருவிழா) சென்று வாருங்கள்.
- உங்கள் எண்ணங்களை பிறரோடு பகிர்ந்து ஆதரவுகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- முரண்பட்ட விஷயங்களை கலந்தாலோசிக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்
- குழப்பமான விஷயங்களைப் பேசித் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- சேமிக்கும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

செய்யக் கூடாதவை :

- பிழைகளுக்காக பழி சுமத்தாதீர்கள்.
- பிரச்சினைகளுக்காக சண்டையிடாதீர்கள்.
- ஒரு முடிவை எட்ட முடியாவிட்டால் விவாதம் செய்யாதீர்கள்.
- எல்லா வகையிலும் நீங்கள் பயனற்றவர்கள் என்று நினைக்காதீர்கள்.
- எல்லா பிரச்சினைகளையும் தனிப்பட்ட விதத்தில் எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.
- உங்கள் விருப்பப்படி எல்லோரையும் கட்டுப்படுத்த முயலாதீர்கள்.

அனுமானிக்கத் தக்க மன அழுத்தம் ஏற்படுத்தும் வாழ்க்கை நிகழ்வுகளுக்கான அளவுகோல்

குடும்பம் மற்றும் சமூகம்

1. குடும்ப உறுப்பினர்கள் அளவுக்கதிகமாக மது அருந்துதல் ☐
2. திருமண சம்பந்தப்பட்ட உறவுகளுடன் சண்டைகள் (வரதட்சணை தவிர) ☐
3. மகனோ, மகளோ வீட்டைவிட்டு வெளியேறுதல் ☐
4. கைரேகை பார்ப்பவர், ஜோசியக்காரரின் தீர்க்க தரிசனம் ☐
5. ஆண்மகன் இல்லாமை ☐
6. மகள் அல்லது சார்ந்திருக்கும் தங்கையின் திருமணம் ☐
7. குடும்ப சச்சரவுகள் ☐
8. நண்பருடன் உறவு முறிவு ☐
9. அதிகமாக பொருட்கள் வாங்குதல் (அ) வீடு கட்டுதல் ☐
10. அண்டை வீட்டாருடன் பிரச்சினை ☐
11. வாழ்விட மாற்றம் ☐
12. மகளின் பிறப்பு ☐
13. புதிய குடும்ப உறுப்பினரின் வரவு ☐
14. குடும்ப விழாக்களின் எண்ணிக்கை குறைதல் ☐
15. சமுதாய செயல்பாடுகளில் மாற்றம் ☐
16. புனித யாத்திரை (அ) மகிழ்வூட்டும் சுற்றுலாப் பயணம் ☐
17. கணவன் / மனைவி வேலைக்கு செல்ல ஆரம்பித்தல் (அ) நிறுத்துதல் ☐

வேலை

18. பணி நீக்கம் (அ) பணி இடை நீக்கம் ☐
19. சக ஊழியர், மேலதிகாரி (அ) தனக்கு கீழ் பணிபுரிபவருடன் பிரச்சினை ☐
20. வியாபார மாற்றம் (அ) விரிவாக்கம் ☐

21. வியக்கத்தக்க தனிப்பட்ட சாதனை ☐

22. பணி ஓய்வு ☐

23. வேலை நிலைகளில் மாற்றம் (அ) இடமாற்றம் ☐

24. நிறைவேற்ற முடியாத பொறுப்புகள் ☐

25. தானோ (அ) குடும்பத்தினரோ வேலை இன்றி இருத்தல் ☐

பொருளாதாரம் :

26. சொத்து அல்லது விளைச்சல் இழப்பு ☐

27. பொருளாதார இழப்பு (அ) பிரச்சினைகள் ☐

28. திருட்டு (அ) கொள்ளை ☐

29. மிகப் பெரிய கடன் ☐

திருமணம் மற்றும் தாம்பத்யம்

30. கணவன் / மனைவியின் முறையற்ற பாலுறவு (வெளி நபருடன்) ☐

31. திருமணப் பிரிவு / விவாகரத்து ☐

32. திருமண சச்சரவு ☐

33. தானோ / மனைவியோ கருத்தரித்தல் (தேவையான (அ) தேவையில்லாத) ☐

34. வரதட்சனை சம்பந்தமான சச்சரவு ☐

35. தாம்பத்திய பிரச்சினைகள் ☐

36. குழந்தையின்மை ☐

உடல் நலம்

37. மிகப்பெரிய சொந்த நோய் (அ) காயம் ☐

38. குடும்ப உறுப்பினரின் சுகவீனம் ☐

39. தூங்கும் பழக்கத்தில் மாற்றம் ☐

40. உணவு பழக்கத்தில் மாற்றம் ☐

இழப்பு

41. கணவன் (அ) மனைவியின் இறப்பு ☐

42. நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினரின் இறப்பு ☐

43. நண்பரின் இறப்பு ☐

44. செல்லப் பிராணியின் இறப்பு ☐

கல்வி

45. பள்ளி ஆரம்பம் (அ) முடிவு ☐

46. தேர்வுகளில் தோல்வி ☐

47. தேர்வுக்கோ (அ) நேர்முகத் தேர்வுக்கோ செல்லுதல் ☐

சட்டம்

48. தானோ (அ) நெருங்கிய நண்பரோ சிறையிலடைக்கப்படுவது ☐

49. குறைந்தபட்ச சட்ட மீறல் ☐

உடன் வாழ்வது தொடர்பான

50. திருமணத்திற்கு தயாராதல் (அ) நிச்சயதார்த்தம் ☐

51. நிச்சயதார்த்த முறிவு (அ) காதல் தோல்வி ☐

மற்றவைகள்

52. குறிப்பிட்டுச் சொல்லவும் ☐

Singh, G., Kaur, D., Kaur, H. (1984) Presumptive stressful Life Events Scale for use in India. Indian Journal of Psychiatry, 26(2):107 - 114

பேரழிவுத் தொடர்புள்ள பணியில் மன அழுத்தம்

மீட்பு	ஆறுதல்
மறு வாழ்வு	**மறுகட்டமைப்பு**

- பேரழிவுத் தொடர்புள்ள பணியில், அப்பணியின் தன்மை, பணியாளர்களுக்கு மத்தியில் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு மன அழுத்தத்தை உண்டாக்குகிறது.
- பேரழிவுத் தொடர்புள்ள பணி அதிகமான பொறுப்புகளைக் கொண்டது. பாதிக்கப்பட்டவர்களைத் தொடர்ந்து சந்திப்பதும், ஆபத்தான சூழ்நிலையில் பணியாற்றுவதும் மன அழுத்தத்தை உண்டாக்குகிறது.
- மன அழுத்தத்தின் விளைவால் பணியாளரின் செயல்பாடுகளில் தொந்தரவுகள் ஏற்படுகின்றன.
- மன அழுத்தத்தின் விளைவுகளை அங்கீகரிப்பது மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த மிகவும் அவசியமானது.
- பணியில் மன அழுத்தத்தை விளைவிக்கக் கூடிய பல்வேறு கருத்து வேறுபாடுகள் வரலாம். அப்போதெல்லாம் அதைப் பற்றிய சரியான புரிதல் இருந்தால் அந்தச் சூழலை கையாள முடியும்.

*

தொழில் முறை மன அழுத்த சோதனை

உங்கள் தொழிலில் மன அழுத்தம் எவ்வளவு அதிகமாக உள்ளது?

உங்கள் தொழில் தொடர்புடைய மன அழுத்த அளவினை பார்ப்போம். உங்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமான பதிலை தேர்ந்தெடுங்கள்.

வ. எண்.	விவரம்	எப்போதும் இல்லை	சில சமயங்களில்	அடிக்கடி
1.	உங்கள் பணியில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டதாக உணர்கிறீர்களா?			
2.	உங்கள் பணியில் விரக்தியடைந்ததாக உணர்கிறீர்களா?			
3.	உங்கள் நிறுவனத்தில் உங்கள் பணியைப் பற்றி போதிய கருத்து கூறப்படுகிறது என உணர்கிறீர்களா?*			
4.	உங்கள் பணியைப் பற்றியும், பொறுப்புகளைப் பற்றியும் நீங்கள் தெளிவாக இருக்கிறீர்களா?*			
5.	உங்களுக்கு தரப்பட்ட பயிற்சி உங்கள் பணிக்கும், பொறுப்பு களுக்கும் போதுமானதாக உள்ளதாக நினைக்கிறீர்களா?*			
6.	உங்கள் பணி மக்கள் சம்மந்தப்பட்டதா அல்லது பிறர் நலனை பாதிக்கும் விஷயங்கள் சம்மந்தப்பட்டதா?			
7.	உங்களுக்குள்ளும் உங்கள் பணியிலும் தொடர்ச்சியான நெருக்கடிகள் உள்ளதா?			
8.	சக பணியாளர்களுடனான உங்கள் உறவு மோசமாக உள்ளதாக நினைக்கிறீர்களா?			
9.	உங்கள் மேலதிகாரியுடனான உங்களின் உறவு மோசமாக உள்ளதாக நினைக்கிறீர்களா?			
10.	உங்கள் பணி அதிகமான சுய பிரச்சினைகளுக்கு உங்களை உட்படுத்துகிறதா?			
11.	உங்கள் மேற்பார்வையாளர்களிடமிருந்து போதிய ஆதரவு கிடைக்கிறதா?*			
12.	மாலையில் நீங்கள் மிகவும் சோர்வடைந்ததாகவும், களைப்புற்றதாகவும் உணர்கிறீர்களா?			
13.	உங்கள் பணிச் சூழல் ஆறுதலாக இல்லையா?			
14.	உங்கள் பணிக்கு போதிய ஆதாரங்கள் உள்ளதா?*			
15.	உங்கள் பொதுவான வேலை நேரத்திற்கு மேல் நீங்கள் பணியாற்ற வேண்டியுள்ளதா?			
16.	உங்கள் பணியில் உங்கள் எதிர்காலம் பற்றி கவலைப்படுகிறீர்களா?			
17.	உங்கள் பணி சார்ந்த இலக்கு சாத்தியமில்லாதது என்று உணர்கிறீர்களா?			
18.	உங்களுக்கு தரப்பட்ட பணியைப் பற்றிய போதுமான புரிதல் உங்களுக்கு இருக்கிறது என உணர்கிறீர்களா?*			
19.	நீங்கள் பணியிலிருக்கும்போது நிறைய நபர்கள் உங்கள் மேல் நிர்பந்தம் சுமத்துகிறார்களா?			
20.	உங்கள் பணிமீது உங்களுக்குப் போதிய அதிகாரம் உள்ளதா?*			

*Adapted from : Franken, D. (1986) Health through stress reduction. Wellness Publications, Mitchigan.

முற்றிலும் எரிந்துவிட்டது போன்ற அனுபவங்கள்

- நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளை அடையாளம் காணுங்கள்.
- பாதுகாப்பான / பாதிப்புக் கட்டுப்பாட்டு செயல்முறையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பிறருடன் செயலாற்றும்போது நல்ல பழக்க வழக்கங்களையும் நல்ல சமாளிப்பு முறைகளையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பிறருடனான நேர்மறை உறவுமுறைகளை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் ஈடுபட்டுள்ள பணியின் மீது **கட்டுப்பாடு** வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சூழ்நிலையைப் புரிந்து கொண்டு, அறிவை வளர்த்துக் கொண்டு, சரியான கண்ணோட்டத்தையும், நம்பிக்கையையும், சூழ்நிலைக்குப் பொருத்தமான செயல்பாடுகளையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பணி வாழ்வில் எதிர்படும் **சவால்களை** ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். புதிய திறன்களையும், செயல்பாட்டு வழிமுறைகளையும் பயின்று அவற்றை சரியாக கையாள, எதிர்படும் மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- கொண்ட பணியில் உங்களை முழுமையாக **ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்**. உதாரணங்களைப் பின்பற்றி சிறப்பான பணியாற்றுங்கள்.

பணியில் மன அழுத்தம்

முழுமையாக எரிந்துபோனது போன்ற நிலையின் அளவீடு

மிகப் பொருத்தமான பதிலை தேர்ந்தெடுக்கவும். பதிலுக்கான எண்ணை காலியிடத்தில் நிரப்பவும்.

0. எப்போதுமில்லை 1. எப்போதாவது 2. அபூர்வமாக

3. சில நேரங்களில் 4. அடிக்கடி 5. ஏறக்குறைய எப்போதுமே

1. .... பணியில் எனக்கு தலைவலி வருகிறது.
2. .... நான் பணியில் இறுக்கமாக, ஓய்வின்றி, கவலையாக உணர்கிறேன்.
3. .... நான் உற்சாகமிழந்ததாக உணர்கிறேன். நான் கடினமாக உழைத்து குறைவாக சந்தோசப்படுகிறேன்.
4. ... என் பணியில் ஆர்வமிழந்துவிட்டேன்.
5. .... நான் எதிலும் பின்வாங்கி குறைவாக உறவாடுகிறேன்
6. .... மக்களின் எதிர்பார்ப்பைக் கண்டு எரிச்சலடைகிறேன்.
7. .... நான் நிறைய தவறு செய்கிறேன் அல்லது அதிகமான மறதிக்குள்ளாகிறேன்.
8. .... என் பணியில் நடைபெறும் சம்பவங்களைப் பற்றி வருத்தப்படுகிறேன்.
9. .... என் பணியில் களைப்பும், சோர்வும் அடைகிறேன்.
10. ... உடல் நலமின்மை, சளி மற்றும் காய்ச்சல் காரணமாக பணி செய்ய இயலவில்லை.
11. .... நான் எடை அதிகரித்து அல்லது இழந்திருக்கிறேன்.
12. .... நான் விதிமுறைகள் அல்லது கடமைகளைப் பற்றி வருத்தப்படுகிறேன்.
13. ... வேறு வேலை தேடுவதைப் பற்றி யோசிக்கிறேன்.
14. .... பணியில் சலிப்படைகிறேன்.
15. .... அமைதி தரும் களைப்பு நீக்கும் மருந்துகளை உட்கொள்கிறேன்.
16. .... பணிக்கு பிறகு நண்பர்களுடன் மது அருந்துகிறேன்.
17. .... பணிக்கு பிறகு போதை மருந்து உட்கொள்கிறேன்.
18. ... தூங்குவதில் எனக்கு பிரச்சினை இருக்கிறது.
19. .... பணியில் நான் உயர்வு பெறவும், வெளியேறவும் முடியாமல் அடிமைப்படுத்தப்பட்டதாக உணர்கிறேன்.
20. ... எனக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளது.
21. ... எனக்கு அஜீரணம், நெஞ்செரிச்சல் உள்ளது.
22. .... காலையில் எழுந்து பணிக்கு செல்லவே பயப்படுகிறேன்.
23. .... எனது நேரத்தை திறமையில்லாது பயன்படுத்துகிறேன்.
24. ... பிறரை அதிகமாகத் திட்டுகிறேன்.
25. ... தோற்றுவிட்டதாக (அ) என்னைப் பற்றி தாழ்வாக நினைக்கிறேன்.

....மொத்தம்

Frankan D., (1986); Health through Stress reduction; Wellness Publication, Mitchigan

கடிதம் எழுதுதல்

நல்ல நிகழ்ச்சி / அனுபவம்	**மேலதிகாரி**	கெட்ட நிகழ்ச்சி / அனுபவம்
நல்ல நிகழ்ச்சி / அனுபவம்	**மேற்பார்வையாளர்**	கெட்ட நிகழ்ச்சி / அனுபவம்
நல்ல நிகழ்ச்சி / அனுபவம்	**சக ஊழியர்**	கெட்ட நிகழ்ச்சி / அனுபவம்

- உங்களுடைய தொடர்பு வழிகளை வெளிப்படையாகவும், தெளிவாகவும் அமைத்தல்.
- உங்களுடைய நல்ல உணர்வுகளையும், அனுபவங்களையும் ஒன்றாகப் பகிர்ந்து கொள்ளல்.
- உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத விஷயங்களைப் பட்டியலிடுதல்.
- நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்த ஆரோக்கியமான விமர்சனங்களை ஏற்படுத்துதல்.
- தொடர்ச்சியாக சுதந்திரமான மறுபரிசீலனை செய்தல்.
- வேலையில் தேர்ச்சியடைந்த முறையை உருவாக்குதல்.
- பிறரை அவர்களின் கருத்துக்களைப் பேச, வெளிப்படுத்த அனுமதித்தல், ஆரோக்கியமான மறுவாழ்வு முறையை உருவாக்குதல்.

மன அழுத்தத்தை சமாளித்தல்

நல்ல சமாளிப்பு	**ஆண்கள்**	தவறான சமாளிப்பு
நல்ல சமாளிப்பு	**பெண்கள்**	தவறான சமாளிப்பு

- வாழ்க்கை முறையும், சமாளிப்பும் மன அழுத்தத்தோடு நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளவை அல்லது மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பவை.
- தவறான வாழ்க்கை முறையும், தவறான சமாளிப்பும் குடும்ப வாழ்க்கையை பாதிக்கிறது. அதே சமயம் வேலைத் திறனை பாதிக்கிறது.
- நல்ல வாழ்க்கை முறையை நல்ல சமாளிப்பு உறுதி செய்கிறது.
- நல்ல சமாளிப்பு நல்ல ஆரோக்கியத்தை தொடர்ந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது.
- நல்வாழ்வுக்கு நல்ல சமாளிப்பு முறையை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

சமாளிப்பு கோட்பாடுகளை மதிப்பிடுதல்

வாழ்க்கையில் துன்பம் நேரும் பொழுது அதை சமாளிக்க மக்கள் பல்வேறு வழிமுறைகளைக் கையாளுகின்றனர். அப்படிப்பட்ட ஆறு வழிமுறைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. 1 முதல் 6 வரையில் அவைகளை முறையாகத் தரமிடவும். மிகவும் அடிக்கடி கையாளும் வழிமுறையைக் குறிப்பிட தரம் 1 - ஐக் குறியிடவும். மிகவும் அரிதாக கையாளும் வழிமுறையைக் குறிப்பிட தரம் 6 - ஐக் குறியிடவும். அனைத்து முறைகளையும் தரமிடவும்.

கோட்பாடுகள் **தரம்**

என் வாழ்க்கையில் துன்பம் நேரும் பொழுது,

நான் பதற்றத்தைக் குறைக்க முற்படுவேன்.
(எ.கா) அழுவேன், புகை பிடிப்பேன் அல்லது சாப்பிடுவேன்
மனதிலிருந்து துன்பத்தை அகற்ற பிற வேலைகளில்
என்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்வேன். ....

என் வாழ்க்கையில் துன்பம் நேரும் பொழுது,

மோசமானதை எதிர்கொள்ள தயார்படுத்திக் கொள்வேன்.
துன்பமான வாழ்க்கையை ஏற்றுக் கொள்வேன். ....

என் வாழ்க்கையில் துன்பம் நேரும் பொழுது,

பிறரின் உதவியை நாடுவேன்,
துன்பத்தைப் பற்றி நண்பர்களுடன் பேசுவேன். ....

என் வாழ்க்கையில் துன்பம் நேரும் பொழுது,

என் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வேன்.
சமரசம் செய்து கொள்வேன் ....

என் வாழ்க்கையில் துன்பம் நேரும் பொழுது,

ஒவ்வொரு துன்பத்திலும் ஒரு இன்பம் உள்ளது என்பதை
உணர்ந்து கொள்வேன்.
நான் கவலைப்படுவதில்லை. எல்லாம் நல்லபடியே நடைபெறும். ....

என் வாழ்க்கையில் துன்பம் நேரும் பொழுது,

துன்பத்திற்கான காரணத்தைக் கண்டு பிடிப்பேன்.

துன்பத்தைப் பற்றிய என்னுடைய புரிதலை அடிப்படையாகக் கொண்டு

நேர்மறையான செயல்பாடுகளைக் கையாள்வேன். ....

West brook, M.T. (1979). A classification of coping behaviour based on multi dimensional scaling of similarity ratings. Journal of clinical psychology, 35, 407 - 410.

ஆரோக்கியமான தூக்கத்திற்கான நுட்பங்கள்

இரவில் தூங்குவதில் பிரச்சினை இருந்தால் இந்த நுட்பங்களை பின்பற்றுங்கள்.

- உறங்கச் செல்லும் முன்பு உங்களை தளர்த்திக் கொள்ளும் நுட்பங்களை பின்பற்றுங்கள்.
- உங்கள் குடும்பத்தாரோடு அன்று நடந்த நல்ல விஷயங்களைப் பற்றி பேசத் தவறாதீர்கள்.
- சில நல்ல புத்தகங்களைப் படியுங்கள்.
- உங்கள் அன்றாட அனுபவங்களை தினமும் குறிப்பேட்டில் எழுதுங்கள்.
- உங்களை ஏதேனும் ஒன்று துன்புறுத்தினால் அதை யாரிடமாவது கலந்தாலோசியுங்கள்.
- மாலையில் நடைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்
- உறங்கப் போகும் முன்பு பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

கோபத்தை கட்டுப்படுத்தும் நுட்பங்கள்

உங்கள் கோபத்தை கட்டுப்படுத்துவதில் பிரச்சினை இருந்தால், இந்த அடிப்படை நுட்பங்களை பின்பற்றுங்கள்.

- உங்களை கோபப்படுத்தும் விஷயத்தைப் பற்றி யாரிடமாவது பேசுங்கள்.
- எரிச்சலூட்டும் விஷயங்களை பிற கோணங்களிலிருந்து எவ்வாறு காண முடியும் என்று சிந்தியுங்கள்.
- மனதை தளர்த்தும் உடற்பயிற்சியை தினமும் செய்யுங்கள்.
- நீங்கள் செய்ய விரும்பும் பணியில் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- தினந்தோறும் ஓய்வெடுங்கள்.
- தினமும் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.
- நீங்கள் கோபப்படுவதாக உணர்ந்தால் உங்களை சாந்தப்படுத்தும் ஆழமான மூச்சுப் பயிற்சியை சிலமுறை செய்யுங்கள்.
- தன்னுடைய கோபத்தை ஆரோக்கியமான முறையில் கையாளும் யாராவது ஒருவரிடம் பேசுங்கள்.

கால அட்டவணை அலசல்

தங்களின் பல்வேறு செயல்பாடுகளைக் குறிக்க கீழேயுள்ள பெட்டிகளை பொருத்தமான வண்ணங்களால் நிரப்புக.

வேலை ☐ குடும்பம் ☐ சமூகம் ☐ தனிப்பட்ட ☐

காலம்	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி	ஞாயிறு
6.00 a.m.							
7.00 a.m.							
8.00 a.m.							
9.00 a.m.							
10.00 a.m.							
11.00 a.m.							
12.00 Noon							
1.00 p.m.							
2.00 p.m.							
3.00 p.m.							
4.00 p.m.							
5.00 p.m.							
6.00 p.m.							
7.00 p.m.							
8.00 p.m.							
9.00 p.m.							
10.00 p.m.							
11.00 p.m.							
12.00 Night							
1.00 a.m.							
2.00 a.m.							
3.00 a.m.							
4.00 a.m.							
5.00 a.m.							

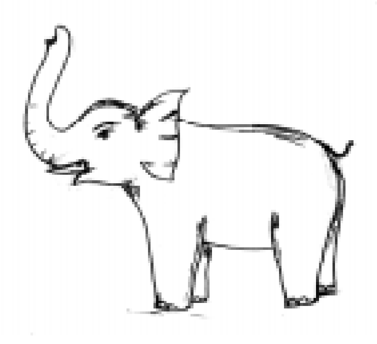
- உங்களின் சொந்த கால மேலாண்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- எல்லா செயல்களுக்கும் தேவையான முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்.
- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க எல்லா செயல்களிலும் முழுமையான நேர ஒதுக்கீட்டை அதிகப்படுத்துங்கள்.

Powell, J.R. (1994) The working women's guide to managing stress. Prentice Hall, Paramus.

போட்டி மனப்பான்மை

இசை நாற்காலி விளையாட்டு

மதம் பிடித்த யானை / அரசன்



- போட்டி, பிளவுகளை அதிகப்படுத்தலாம்.
- போட்டி, குழு உறுப்பினர்களிடையே அசௌகர்யங்களை அதிகப்படுத்தலாம்.
- சமூகப் பணி நிறுவனங்களில், போட்டி, உறுப்பினர்களிடையே ஒத்துழைப்பு இல்லாமையை விளைவிக்கிறது.
- ஒருவருக்கொருவர் போட்டியிட்டுக் கொள்வதை விடவும் ஒருவருக்கொருவர் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்ளலாம்.

மன அழுத்த மேலாண்மையை உறுதிப்படுத்துதல்

- உங்களால் முடியாத விஷயங்களை ‘முடியாது’ என்று சொல்வதில் தவறில்லை.
- ‘இல்லை’ என்று சொல்ல வேண்டிய இடத்தில் ‘ஆம்’ என்று சொல்லாதீர்கள்.
- உறுதியோடு இருக்க சுய மதிப்புடன் இருப்பது அவசியம்.
- நேரிடையாகவும், நேர்மையாகவும் இருப்பதே உறுதியான நடத்தை.
- உறுதியான நடத்தை என்பது பிறருக்கு மதிப்பளித்து நம் கருத்துகளைக் கூறுவதும் சுய மரியாதையை காப்பாற்றுவதுமாகும்.

சுய உறுதியை பரிசோதிக்கும் அளவுகோல்

ஒவ்வொரு வாக்கியத்தையும் கவனமாகப் படிக்கவும். எந்த சூழலில் நீங்கள் உறுதியற்றிருக்கிறீர்கள் என்று சிந்தித்து, ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் நீங்கள் எவ்வளவு சௌகர்யமாக உணர்கிறீர்கள் என்று இந்த அளவுகோலை பயன்படுத்தி அளவிட்டு பாருங்கள்.

1 : சௌகர்யமாக

2 : மிதமான அசௌகர்யமாக

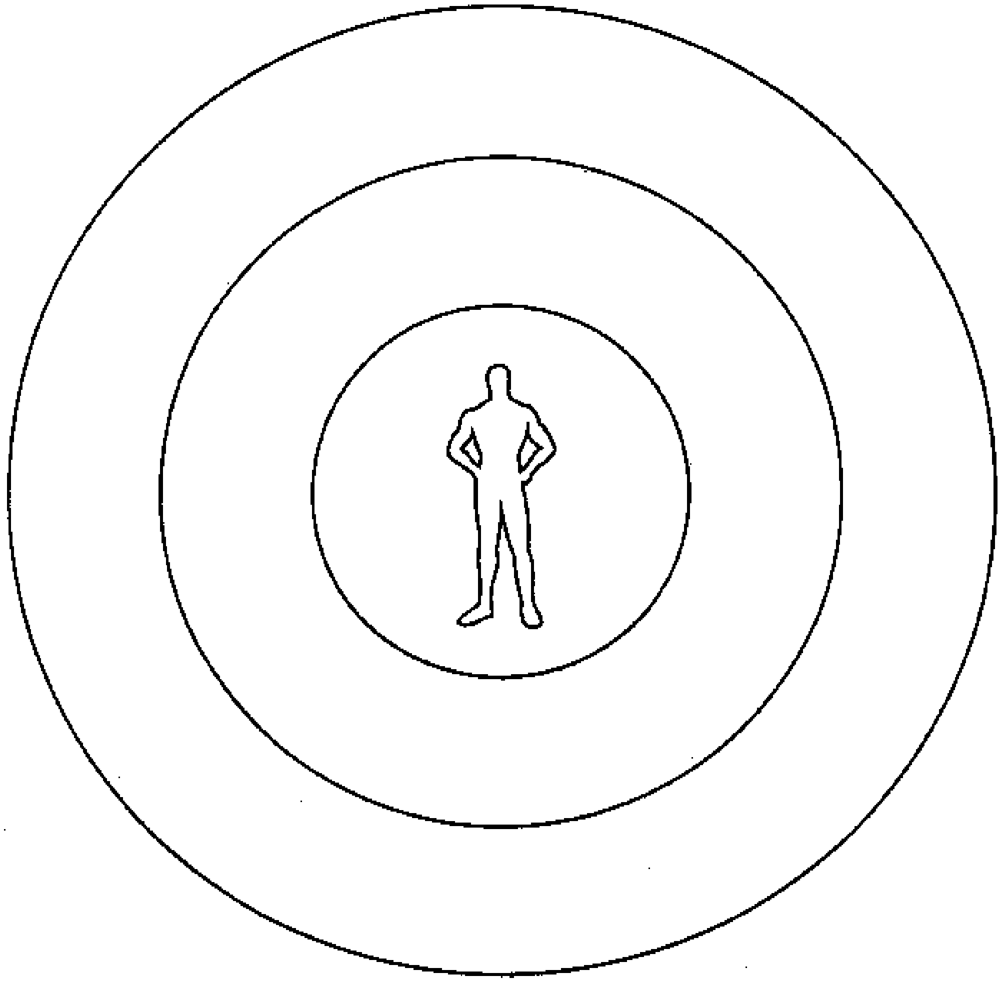
3 : ஓரளவு அசௌகர்யமாக

4 : மிகவும் அசௌகர்யமாக

வ.எண்.	சூழ்நிலைகள்	அதிகாரி	சக ஊழியர்	கணவன் /மனைவி	குழந்தைகள்
1.	உதவி கேட்பது				
2.	இல்லையென்று சொல்வது				
3.	கருத்து வேற்றுமையை வெளிப்படுத்துவது				
4.	விமர்சனங்களுக்கு செவி சாய்ப்பது				
5.	எதிர்மறை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது				
6.	நேர்மறை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது				
7.	எதிர்மறை உணர்வுகளைப் பெறுதல்				
8.	நேர்மறை உணர்வுகளைப் பெறுதல்				
9.	வேண்டுகோல் விடுப்பது				
10.	கேள்வி கேட்பது				
11.	பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு கேட்டல்				
12.	உதவிகள் கேட்பது				
13.	உங்களை எரிச்சலூட்டுவதைப் பற்றி பேசுவது				
14.	பாலுணர்வு சம்பந்தப்பட்ட வார்த்தை பரிமாற்றம்				
15.	மற்றவை				

Adapted from Powell. J.R., (1994); The working women's guide to managing stress, Prentice Hall, Paramus.

இணைந்து பணியாற்றல் - தனிப்பட்ட வளங்கள்



- உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய, நீங்கள் விரும்பும், உங்கள் கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் நபரை கண்டுபிடியுங்கள்.
- குடும்பத்திலும், நட்பு வட்டாரத்திலும் நம்பிக்கையான உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கான ஆதரவை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- சமூகத்தோடு கலந்துரையாடுங்கள். மேலும் தொழில் சார்ந்த விஷயங்களுக்கு அற்பாற்பட்டு ஒத்த கருத்துடைய குழுவை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் குழுவினரோடு சுமூகமான உறவை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வாய்ப்பிருக்கும் பட்சத்தில் சுய - உதவிக் குழுவின் முன் முயற்சிகளில் இணைந்து கொள்ளுங்கள்.

பன்முகப் பணிகள் (அ) பன்முகப் பொறுப்புகள்

மேற்பார்வை

சாதனங்களைக் கையாள்வது

தகவல்களை வரிசைப்படுத்துவது

கோப்புகளை நிர்வகித்தல்

களச் சந்திப்பு

பாதிக்கப்பட்டவர்களுடன் உரையாடுவது

தனி வகுப்புகள்

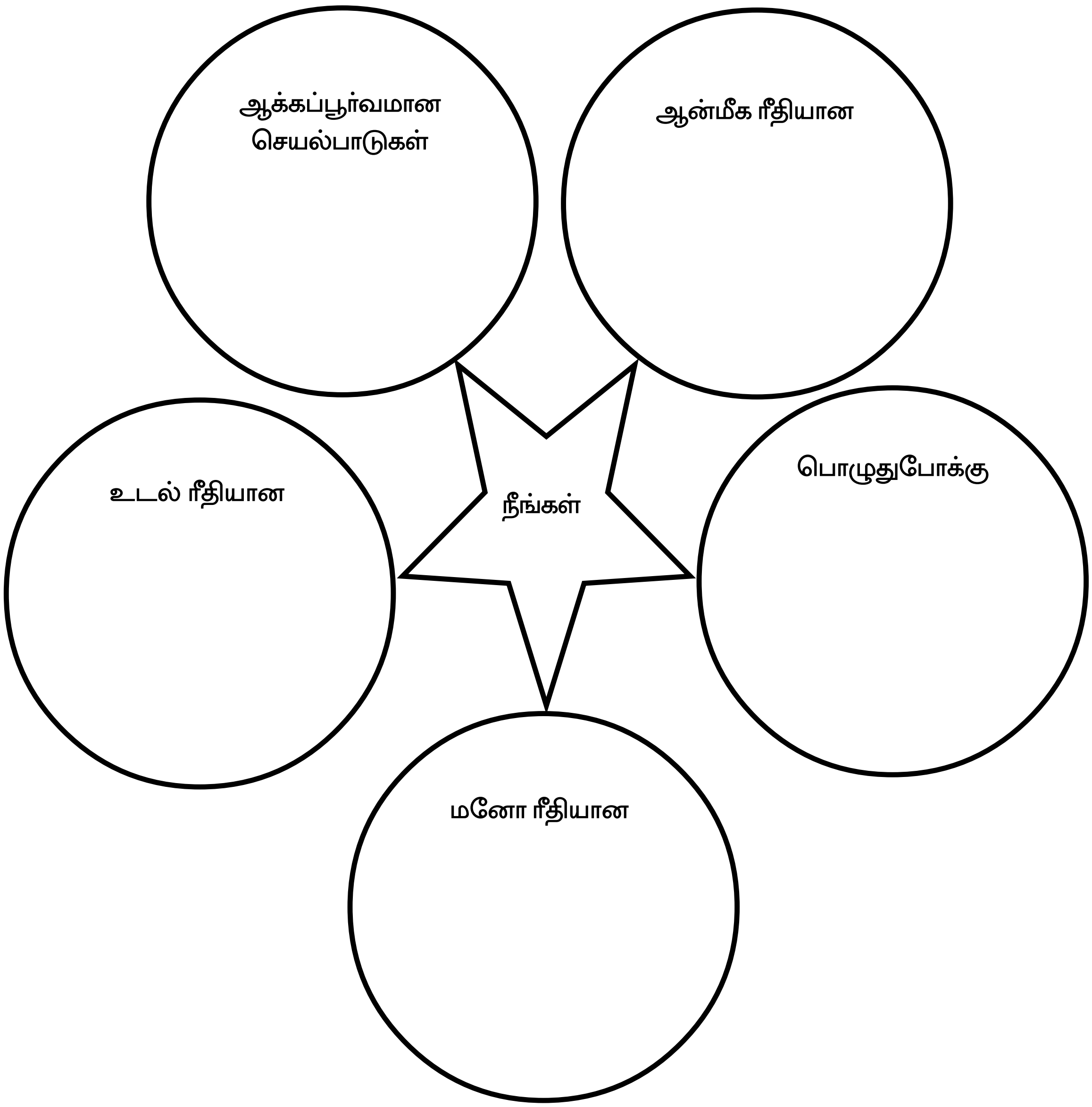
குழு / சமுதாயக் கூட்டம்

அறிக்கை பதிவு செய்தல்

- ஒரே நேரத்தில் பல பொறுப்புகளை செய்ய வேண்டியதிருக்கிறது.
- உங்களது பொறுப்பைப் பற்றி கவனமாயிருங்கள்.
- ஒப்படைக்கப்பட்ட பணிக்குத் தேவையான திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் பொறுப்பையும் நீங்கள் ஆற்றும் பணியையும் சமன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

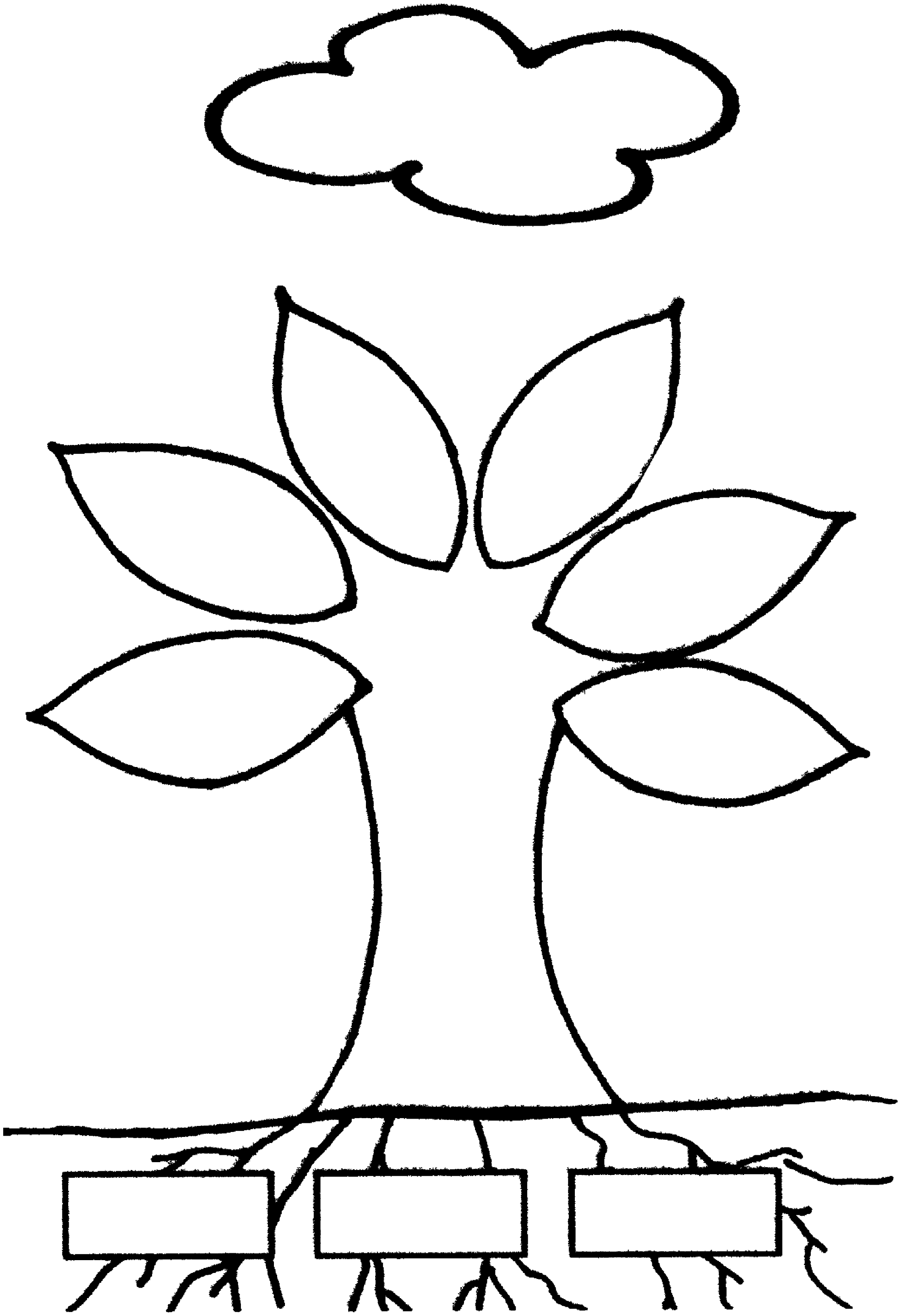
முழுமைபெற்ற வாழ்க்கை

(உணர்ச்சிகளின் கிணறுகள்)



- உங்கள் வாழ்க்கையிலும், வாழும் முறையிலும் ஒரு சமன்பாட்டை நிலை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு ஈடுபாட்டுக்கும் போதிய நேரத்தை செலவிடுவதை நீங்கள் உறுதி செய்யுங்கள்.

நிலைத்து நிற்கும் மரம்



- உங்கள் ஆதரவு அமைப்பை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் பலத்தில் உறுதியாக இருங்கள்.
- உங்கள் பலவீனங்களை உணர்ந்து அவற்றிலிருந்து மீண்டு வர முயலுங்கள்.
- உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கும் எளிய செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- பிறருக்கு உதவிக்கரம் நீட்டுங்கள்.