

ஓய்வு பெற்ற அரச ஊழியர்களிற்கு ஏற்படுகின்ற மனச்சோர்வு பற்றிய  
ஆய்வு

N.Pranaha, Assistant Lecturar ,Psychology, Department of Philisophy

Dr.K.Kajavinthan,Senior Lecturar,Department of Philisophy

ஆய்வுச்சுருக்கம்

அறிமுகம்

நாளுக்கு நாள் பல புதிய மாற்றங்களுடன் அபிவிருத்தியை நோக்கி இன்றைய உலகம் நகர்ந்து சென்றாலும் மனிதர்களுடைய எண்ணங்கள் மட்டும் மாறவில்லை. அந்த வகையில் எவ்வளவுதான் அதிகமான ஊதியம் கொடுத்தாலும் தனியார் நிறுவனங்களில் நிரந்தரமாக கடமையாற்ற எம் சமூகம் விரும்புவதில்லை. பொதுவாக எமது நாட்டை பொறுத்தவரையில் அரசாங்க தொழிலிற்கே அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது. குறைவான சம்பளம் என்றாலும் பரவாயில்லை அரசாங்க தொழில் இருந்தால் போதும் என வாழுகின்ற நடுத்தர வர்க்கத்தின் மத்தியிலே வாழுகின்றோம்.

இவ் அரசாங்க தொழிலிற்காகவே அதிகமான போராட்டங்கள் இன்று இடம் பெற்று கொண்டிருக்கின்றது. இவற்றிற்கெல்லாம் பல காரணங்கள் இருந்த போதிலும் அவற்றுள் ஒன்றாக ஓய்வின் பின் பெற்றுக்கொள்ளும் ஓய்வுதியத்தினை குறிப்பிடலாம். உடலில் பலம் குறைந்தாலும் தொழில் செய்யாமலேயே ஊதியத்தை பெற்றுத்தரும் என்ற நம்பிக்கை அரசாங்க தொழிலிற்கு மட்டுமே உள்ளது. இருப்பினும் இன்று ஓய்வு பெற்ற ஒவ்வொரு ஊழியர்களிடம் வினவினால் அவர்கள் ஓய்வுப்பணத்தை விட இவர்கள் தொழிலினையே அதிகம் நேசிப்பவர்களாக இருக்கிறார்கள் இதுவே இவர்களின் உள்பிரச்சனைகளிற்கு அடிப்படையாக இருக்கிறது

ஓய்வு பெறுதல் என்பது அரச ஊழியர்கள் வயது முதிர்வு காலம் வரையிலும் நிறைவளிக்கத்தக்கவகையில் கடமையாற்றி தம் பணியை நிறைவு செய்தல் ஆகும். வயது மூப்பின் காரணமாகவோ அல்லது பணியினை செய்ய உடல் நிலை தகுதியில்லாத காரணமாகவோ அல்லது குறிப்பிட்ட பணியை நிறைவு செய்தவர் சொந்த காரணத்தினால் சுய விருப்பத்தின் பெயரில் அல்லது நிர்வாக காரணங்களினால் பணியில் இருந்து கட்டாய ஓய்வு வழங்கி பணியில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்டவர்களை ஓய்வுதியர் என அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

குறிப்பாக ஓய்வு பெறுதல் பல வகைப்படுகிறது. அந்த வகையில் பணி ஓய்வு , வயது முதிர்வு ஓய்வு , விருப்ப ஓய்வு , கட்டாய ஓய்வு ,இயலாமை ஓய்வு ஆகும். இங்கு வயது முதிர்வு ஓய்வாளர்கள் பற்றி கருத்தில் எடுக்கப்பட வேண்டியது அவசியமாகும் . சிலர் தாங்களாகவே விரும்பி ஓய்வினை பெற்று கொள்கிறார்கள் இவர்களிற்கு ஏற்படுகின்ற பிரச்சனைகள் சற்று குறைவாகவே இருக்கிறது. விருப்பத்தின் காரணமாக ஓய்வு பெறுவதிலும் பார்க்க கட்டாய ஓய்வானது பல உடல், உள, பொருளாதார பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகின்றது.

மேலும் அரசாங்கம் வழங்குகின்ற கட்டாய வயது முதிர்வு ஓய்வானது அரச ஊழியர்களிடம் அதிகம் உள்பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. உள்பிரச்சனைகள் எனும் போது அவை உளத்தாக்கங்கள் முதல் தொடங்கி உள நோய்கள் வரை கொண்டு செல்கின்றது. இவர்களிற்கு ஏற்படுகின்ற உள்பிரச்சனைகள் எண்ணிலடங்காதவையாகும். குறிப்பாக இவர்கள் மனச்சோர்விற்கு ,மன அழுத்தங்களிற்கு அதிகம் உட்படுகின்றார்கள். இவர்கள் ஓய்வினை பெறுகின்ற போது உடலில் பலம் இருந்த போதிலும் ஓய்வின் பின் ஏற்படுகின்ற மன உளைச்சல்கள் தொடர்ந்து பல உடல் மற்றும் உள நோய்களையும் ஏற்படுத்தி இவர்களின் பலத்தை குறைத்துவிடுகிறது.

இவ் பணி ஓய்வினை பெற்றுக்கொண்டவர்களிற்கு சமூகத்தில் தகுந்த அங்கிகாரம் கிடைப்பதில்லை என்ற வருத்தங்கள் இன்றும் இருந்துகொண்டுதான் இருக்கின்றன. இதனால் இவர்களிற்கு ஏற்படுகின்ற உளத்தாக்கங்கள் சிலருக்கு காலகதியில் கடந்து செல்ல சிலருக்கு இன்றும் நீங்கா நினைவுகளாகவே இருக்கின்றன. இவர்கள் எதிர்நோக்குகின்ற உள்பிரச்சனைகளில் அண்மைக்காலமாக அதிகம் பேசப்பட்டு வருகின்ற பிரச்சனை மனச்சோர்வு ஆகும். இது பொதுவாக இவர்களிற்கு பணி ஓய்வினை பெற்றதன் பின் அதிகமாக ஏற்படுவதாக கூறப்படுகின்றது. இதன் விளைவு சாதாரணமானதில் இருந்து மரணம் வரை கொண்டு செல்கின்றது. இவ் மனச்சோர்வானது சாதாரண அளவில் இருந்து மிகத்தீவிர நிலைக்கு கொண்டு செல்கின்றது.

மேலும் ஓய்வின் ஆரம்பகாலப்பகுதியில் இவர்கள் எதிர்கொள்கின்ற பிரச்சனைகளில் ஒன்றாக பொருளாதார பிரச்சனைகளினை குறிப்பிடலாம். நாளுக்கு நாள் பொருளாதார தேவைகள் அதிகரித்த நிலையில் இவர்களிடம் குறித்த தேவைக்கான பணம் பற்றாக்குறை நிலவுகின்ற போது தொழில் வாழ்க்கைக் காலத்தை எண்ணி வருந்தும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு ஏனெனில் பெற்றுக்கொள்ளும் ஓய்வுதியம் தொழில் செய்யும் காலத்தில் பெற்றுக்கொண்ட சம்பளத்தை விட குறைவாகவே கிடைக்கின்றது. இதனால் இவர்களின் சம்பளத்தில் ஏற்படுகின்ற சரிவிற்கு ஏற்ப இவர்களால் ஈடுகொடுக்க முடியாத நிலை ஏற்படுகின்றது. இதன் விளைவாக அதிகரித்த கவலைகள் மனச்சோர்வினை ஏற்படுத்துகின்றது.

மனச்சோர்வு நெருக்கீடுகளை தொடர்ந்து ஏற்படும் மனநலக்குறைபாடுகளில் மிக முக்கியமான ஒன்றாக காணப்படுகிறது. எமது வாழ்வில் அன்றாட செயற்பாடுகளில் ஒரு துன்பமான நிகழ்வு குறுக்கீடும் போது நாம் மனச்சோர்விற்கு உள்ளாகின்றோம். இது அன்றாட வாழ்வில் எல்லோரும் அனுபவிக்கின்ற ஒன்றாகும். இருப்பினும் மனிதனின் இயைபாக்க திறனினால் சில நாட்களிற்குள் மீண்டுவிடுகிறார்கள். மாறாக மனச்சோர்வு ஒருவரை மீளமுடியாத நிலைக்கு கொண்டு செல்லுமாயின் அது நோயின் வெளிப்பாடாக அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றது. அதாவது ஒருவரது வாழ்வில் எதிர்மறையான நிகழ்வுகள் தொடர்ந்து ஏற்படும் போது உள நோயாக மாறுகிறது.

மனச்சோர்வு என்பது ஒரு உணர்வுபூர்வான மனநிலை. அதன் வெளிப்பாடாக வருத்தம், வெறுப்புற்ற மனநிலை, நம்பிக்கை இழந்த நிலை ஆகியவை ஒருவரிடம் காணப்படும். இளைஞர்களோடு ஒப்பிடும் போது பொதுவாக முதியோர்களிடம் மனச்சோர்வும் தற்கொலை மனப்பான்மையும் அதிக அளவில் காணப்படுகிறது. இதற்கு காரணம் முதியோரின் வாழ்நாளின் பிற்பகுதியில் ஏற்படும் கடுமையான இழப்பே ஆகும். உதாரணமாக உடல் நலம் குன்றுதல், உடல் நிலை மாற்றம், பணி ஓய்விற்கு பின் ஏற்படுகின்ற வருமான இழப்பு, உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்களை இழத்தல், வாழ்க்கைத்துணைவரை இழந்து விடுதல், தற்காலிக இடமாற்றம் என்பவற்றை சொல்லலாம்.

மேலும் தனிமையும் இவர்களிற்கு தாக்கங்களினை உண்டுபண்ணுகின்றது. திருமணமாகாதவர்கள், விவாகரத்து பெற்றவர்கள் மற்றும் ஏனைய காரணங்களால் தனிமையை அதிகம் அனுபவித்து வருகின்றவர்கள் இவ் மனச்சோர்வினால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டு வருகின்றார்கள். ஏனெனில் இவர்களிற்கு தொழில் என்பது ஒரு உறவாக இவர்களை வழிநடத்தி வந்தது. ஆனால் திடீர் என அத்தொழில் தங்களிடம் இருந்து இன்னுமொரு நபரிற்கு செல்லும் போது இவர்களால் ஏற்க முடிவதில்லை

இவை அனைத்தும் இணைந்து இவர்களிற்கு மனச்சோர்வு என்ற கட்டத்திற்கு கொண்டு வந்து விடுகின்றது. இந்நிலையில் இவ் ஓய்வு பெற்ற இவ் உத்தியோகத்தார்களிற்கு ஏற்படுகின்ற மனச்சோர்வினை ஆய்வு செய்ய வேண்டிய தேவை அதிகமாக உள்ளது. ஏனெனில் இதனை தொடர்ந்து இவர்களிற்கு வேறு உள மற்றும் உடல் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

மேலும் இவர்கள் ஓய்வினை பெற்றுக்கொள்ளும் வயதெல்லை 60 ஆகும் இவ் வயதானது முதுமைப்பருவத்திற்கான ஆரம்பக்கட்டமாகும். முதியவர்களின் அனுபவங்களை புதிய தலைமுறைக்கு பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டியது அவசியமாகும். எனவே இவ் ஓய்வு காலத்தில் ஆரோக்கியமான முதுமை பருவத்தை இவர்கள் பெற்றுக்

கொள்ள வேண்டும் இதற்காக இவர்களின் உடல் மற்றும் உள பிரச்சனைகள் இனங்காணப்பட்டு தீர்வுகளை பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.நீண்ட ஆயுளானது சிறந்த உடல் நலத்திற்கான குறிகாட்டியாகும். இவர்களை நோயில் இருந்து பாதுகாப்பதன் மூலமே நீண்ட ஆயுளை பெற்று கொடுக்க முடியும்.எனவே இவ் அரச ஊழியர்கள் ஓய்வின் பின் எத்தகைய மனச்சோர்விற்கு உட்படுகின்றார்கள் என்பன பற்றி ஆய்வு செய்து இவர்களிற்கான தீர்வுகளை பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

திறவுச்சொல் :ஓய்வு பெறுதல் ,மனச்சோர்வு ,ஓய்வு பெற்ற அரச ஊழியர்கள்

## நோக்கம்

### பிரதான நோக்கம்

- ❖ ஓய்வு பெற்ற அரச ஊழியர்களின் மனச்சோர்வினை இனங்காணல்.

### துணை நோக்கம்

- ❖ மனச்சோர்விற்கான காரணங்களை கண்டறிதல்
- ❖ எதிர்கால அரச பணி ஓய்வாளர்களிற்காக அரசாங்கத்திற்கான சிபாரிசுகளை முன்வைத்தல்
- ❖ இவ் மனச்சோர்விற்கான ஆலோசனை மற்றும் தீர்வுகளை வழங்குதல்
- ❖ முதுமை பருவத்தை சிறப்பாக கொண்டு செல்ல ஆலோசனை வழங்கல்.
- ❖ எதிர்கால ஆய்வுகளுக்கு வாய்ப்பளித்தல்.

### கருதுகோள்

- ❖ ஓய்வு பெற்ற அரச ஊழியர்கள் மனச்சோர்விற்கு உட்படுகின்றார்கள்.
- ❖ இவ் மனச்சோர்விற்கு இவர்களிற்கு வழங்கப்படுகின்ற கட்டாய வயது முதிர்வு ஓய்வானது ஒரு காரணமாகும்
- ❖ இவ் மனச்சோர்வினால் பெண்களைவிட ஆண்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.
- ❖ ஓய்வினை பெற்றுக்கொண்டு குடும்ப உறவுகள் இல்லாமல் தனிமையில் இருப்பவர்கள் அதிக மனச்சோர்விற்கு உட்படுகிறார்கள்.

## 1.3 ஆய்வின் பயன்கள்

- ❖ ஓய்வு பெற்ற அரச ஊழியர்களின் மனச்சோர்வினை இனங்கண்டு தீர்வு வழங்குதல்.

- ❖ வயது முதிர்வு ஓய்வு வழங்குவதால் அரசாங்க ஊழியர்களிற்கு ஏற்படுகின்ற மனச்சோர்வு பற்றி அறிய முடியும்
- ❖ ஓய்வு பெற்றவர்களிற்கு வழங்கப்படுகின்ற ஓய்வூதியம் எவ்வாறு மனச்சோர்வினை ஏற்படுத்துகின்றது என கண்டறிதல்
- ❖ ஓய்வு பெற்ற அரச ஊழியர்களிற்கு ஏற்படுகின்ற தனிமையின் விளைவுகளை எடுத்துக்காட்டல்
- ❖ ஓய்வு பெற்ற அரச ஊழியர்களிற்கு ஏற்படுகின்ற மனச்சோர்வில் பால்நிலையின் செல்வாக்கினை இனங்கானல்
- ❖ உள ஆரோக்கியத்துடன் ஓய்வு காலத்தை கடந்து முதுமைப்பருவத்தை சிறப்பாக கொண்டு செல்ல உதவுதல்.
- ❖ எதிர்கால அரச ஓய்வாளர்கள் தங்கள் பணியை நிறைவு செய்யும் போது தங்களை தயார்படுத்த முடியும்.
- ❖ ஓய்வு பெறுகின்ற அரச ஊழியர்களின் நலன் பேணல் தொடர்பாக அரசாங்கத்திற்கு சிபாரிசுகளை முன் வைத்தல்
- ❖ ஓய்வு பெற்ற அரச ஊழியர்கள் பெறுமதியுள்ளவர்கள் என்பதனை அவர்களிற்கும் குடும்பத்திற்கும் சமூகத்திற்கும் தெளிவுபடுத்தும் வகையில் சிபாரிசுகளை முன்வைத்தல்
- ❖ மனச்சோர்வினை கையாளுவதற்கான தீர்வுகளை முன்வைக்க முடியும்.
- ❖ எதிர்கால ஆய்வுகளிற்கு வாய்ப்பளித்தல்.

### ஆய்வு முறையியல்

ஆய்விற்கு உட்படுவோர் : ஓய்வு பெற்ற அரச ஊழியர்கள்

ஆய்வு பிரதேசம் : மன்முனை தென் எருவில் பற்று பிரதேச செயலக பிரிவு

பால் :ஆண் ,பெண்

வயது :60 – 69

மாதிரி தெரிவு : எழுமாற்றுத்தெரிவு

மாதிரி எண்ணிக்கை : 200

இவ் ஆய்வினை மேற்கொள்வதற்காக பண்புசார் மற்றும் அளவுசார் முறைகள் இரண்டும் பயன்படுத்தப்பட்டன. மேலும் முதலாம் நிலைத்தரவாக ஆரோன் பெக் உடைய 1996 ஆம் ஆண்டு இறுதியாக திருத்தப்பட்ட பதிவான மனச்சோர்வு பட்டியல் (Beck depression scale) பயன்படுத்தப்பட்டது. இவ் வினாக்கொத்து 21 வினாக்களை கொண்டது. இவை அனைத்தும் மனச்சோர்வின் அறிகுறிகளை இனங்கானும் முகமாக தெளிவுபடுத்தப்படுகின்றது. இவ் வினாக்கொத்திற்காக பெக்கினால் வழங்கப்பட்ட புள்ளித்திட்டமே பயன்படுத்தப்பட்டது. இவர்களின் மனச்சோர்வினை இனங்காண்பதற்காக பெக் மனச்சோர்வு பட்டியல் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இத்தரவுகளை கொண்டு மனச்சோர்வின் வகைக்கு ஏற்ப வகைப்படுத்தப்பட்டது. மேலும் இத்தரவுகள் “விபரணபுள்ளி விபரணபகுப்பாய்வு [Statistical package for the social science (SPSS16 version) மூலம் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டது

### பகுப்பாய்வு

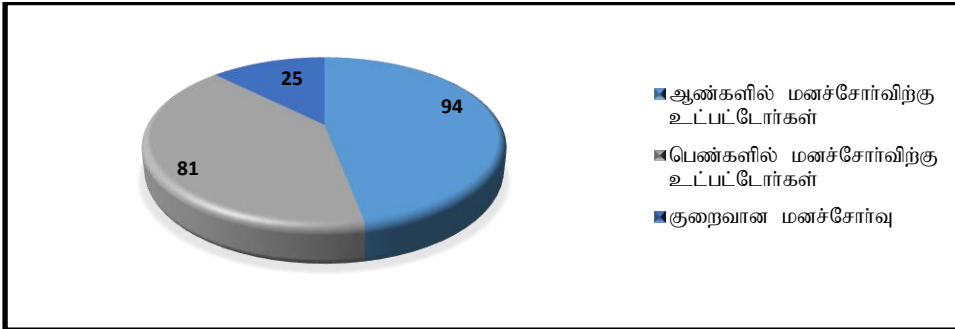
மாதிரி பங்கு பற்றிய பரம்பல்

கிராமங்களின் பெயர்கள்	பங்கு பற்றியோர் எண்ணிக்கை	சதவீதம்
துறைநீலாவணை	5	50%
பெரியகல்லாறு	40	80%
கோட்டைக்கல்லாறு	21	61.7%
ஓந்தாச்சிமடம்	9	60%
களுவாஞ்சிக்குடி	14	70%
களுதாவளை	48	73.8%
தேத்தாத்தீவு	10	62.5%
மாங்காடு	7	70%
செட்டிபாளையம்	10	40%

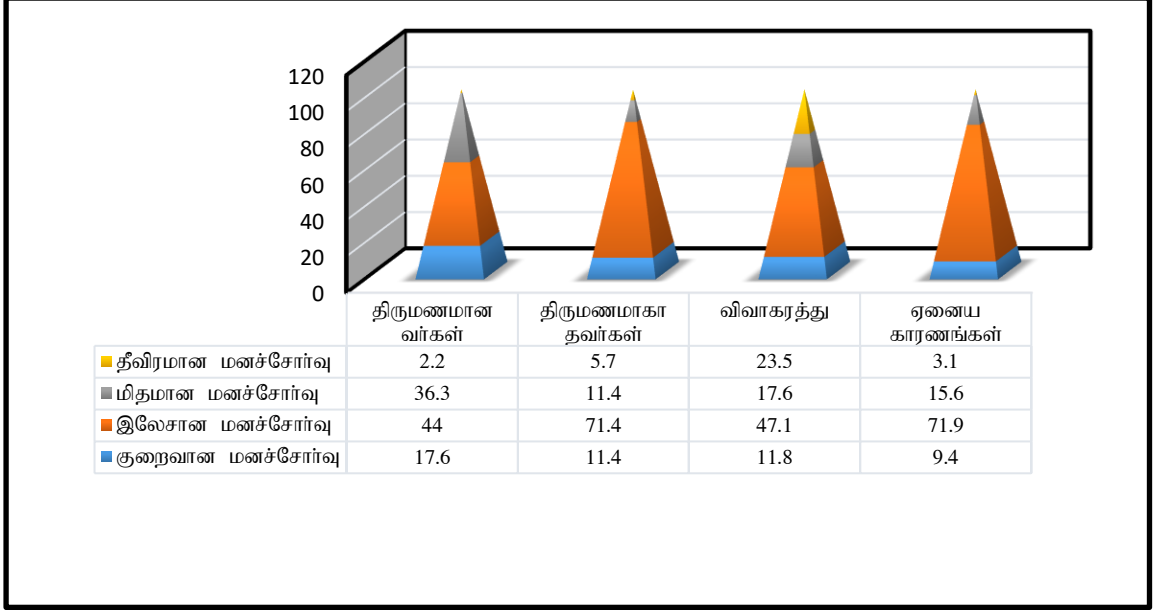
பட்டிருப்பு	5	62.5%
குருக்கள்மடம்	20	86.9%
எருவில்	6	50%
குறுமன்வெளி	3	50%
மகிளர்	2	50%

பால்நிலை அடிப்படையில் மனச்சோர்வு

பால்	மனச்சோர்வு	குறைவான மனச்சோர்வு	விகிதம்
ஆண்கள்	94	6	53.7%
பெண்கள்	81	19	46.3 %



தனிமை மனச்சோர்விற்கு காரணம்



### 5.3 ஆய்வின் முடிவுகள்

ஓய்வு பெற்ற அரச ஊழியர்கள் மனச்சோர்விற்கு உட்படுகின்றார்கள் .இதனை இவர்களிற்கு வழங்கப்பட்ட பெக் மனச்சோர்வு அட்டவணை மூலம் இனங்காண முடிந்தது.

ஓய்வின் பின் ஆண்களே அதிகம் மனச்சோர்வுடன் காணப்படுகிறார்கள். இவர்களுடன் நேர்காணல் மேற்கொண்ட போதும் அதிகமான ஆண்களே தமது வருத்தங்களை தெரிவித்திருந்தார்கள். பெண்கள் பல்வேறு வீட்டுப்பொறுப்புகளுடன் இருந்தார்கள். இவர்களின் தாக்கங்கள் சற்று குறைவாகவே இருந்தது.

மேலும் சில பெண்கள் குறித்த வயதினை அடைய முன்பே ஓய்வினை பெற்றுக்கொள்ள முயற்சித்ததுடன் ஓய்வினையும் பெற்றுள்ளார்கள். ஆண்களே தம் தொழில் இழப்பினை எண்ணி இன்றும் வருத்தத்துடன் வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

இவர்களிற்கு வழங்கப்படுகின்ற ஓய்வூதியப்பணமும் இவர்களின் வருத்தங்களுக்கும் பொருளாதார சிக்கல்களிற்கும் காரணமாக அமைகின்றது. முதலாவதாக இவர்களிற்கு தகுந்த காலங்களில் இப் பணம் வழங்கப்படுவதில்லை. அதற்காக இவர்கள் பல முறை பிரதேச செயலகங்களும் பணித்தளங்களுமாக அலைந்து திரிய வேண்டிய சூழல் இவர்களிற்கு ஏற்படுகின்றது. இதனால் இவர்கள் ஓய்வூதியத்தினை பெறும் வரை பல்வேறு பொருளாதார சிக்கல்களிற்கு இவர்கள் மட்டுமல்ல இவர்களின் குடும்பங்களும் எதிர்கொள்கின்றார்கள்.

மேலும் இவர்கள் தொழில் செய்யும் போது பெற்றுக்கொண்ட சம்பளத்திற்கும் பணி ஓய்வினை பெற்ற பின்பு பெறுகின்ற ஓய்வூதிய பணத்திற்கும் இடையில் அதிக வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன. தாம் தொழில் செய்யும் போது பெற்றுக்கொண்ட



பணத்திலும் சரி அரைப்பகுதி குறைந்தே ஓய்வூதியமாக பெற்றுக்கொள்கின்றார்கள் .வழக்கமான சம்பளப்பணத்துடன் வாழ்க்கைக்கு பழக்கப்படுத்திய இவர்களிற்கு திடீர் என ஏற்படுகின்ற பண இறக்கமான சூழ்நிலைக்கு முகங்கொடுக்க சிரமப்படுகின்றார்கள்.

மேலும் இவர்களின் மனச்சோர்விற்கு தனிமையும் முக்கிய காரணமாக அமைகின்றது. இவர்களில் பலர் அரசாங்க தொழிலில் ஈடுபட்ட நிலையில் திருமணம் என்ற பந்தத்தில் ஈடுபடவில்லை அதே வேளை பல்வேறு பிரச்சனைகளின் நிமித்தம் விவாகரத்தினையும் பெற்று தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நிலையில் உள்ளார்கள்..

மேலும் இவர்கள் தொடர்ச்சியாக பணியாற்ற விரும்புகின்றார்கள். இவர்கள் தாங்கள் உடல் ரீதியாகவும் உள ரீதியாகவும் பலமுள்ளவர்கள் என்பதனையே காட்ட விளைந்தார்கள். எனவே தங்களுக்கு 65 வயது வரை தொழில் செய்ய முடியும் எங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட இவ் வயது முதிர்வு ஓய்விற்கான வயதெல்லை பொருத்தமற்றது என கருத்து தெரிவிக்கின்றார்கள்.

சமூகத்தில் இவர்களில் பலருக்கு முன்பு இருந்த அங்கிகாரம் இருப்பதில்லை என வருத்தம் தெரிவித்தார்கள்.

இவர்களிற்கு எவ்வித ஆயத்தமும் இன்றி திடீர் என வழங்கப்படுகின்ற ஓய்விற்கு இவர்கள் முகங்கொடுப்பதில் மிகுந்த சிரமப்படுகின்றார்கள். பலர் ஓய்வின் பின்பும் குறித்த வேலைத்தளத்திற்கு பல காரணங்களை கூறி சென்று வருவதாக குடும்பத்தினர்கள் கூறினார்கள். எல்லோராலும் பணி ஓய்வினை ஏற்றுக்கொள்ள முடிவதில்லை. இவர்கள் அனுபவ ரீதியாக பக்குவம் அடைந்து வருகின்ற நிலையில் வழங்கப்படுகின்ற ஓய்வானது பல இழப்புகளை கொண்டு வருகின்றது. இவர்களிற்கு இது பற்றிய தொடர்ச்சியான சிந்தனைகளால் இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்தல் மற்றும் இதயம் சார் பிரச்சனைகளும் ஏற்படுகின்றன.

ஓய்வினை பெற்றுக்கொண்ட ஆரம்ப காலப்பகுதியில் தமது வேலை தொடர்பாக அதிக கவலை யோசனைகள் ஏக்கங்கள் என்பன காணப்பட்டு மனச்சோர்வு நிலை அதிகமாக இருப்பினும் வயது செல்ல செல்ல இவ் பணி ஓய்வு பற்றிய மனச்சோர்வு நிலை சற்று குறைவடைந்து இவர்கள் இச்சூழலிற்கு பழக்கப்பட்டுவிடுகிறார்கள். அதே வேளை இவர்களின் யோசனைகள் கவலைகள் தமது உடல் நிலை, தோற்றம் ,இறப்பு , எதிர்காலம் பற்றியதாக மாறிவிடுகின்றது.

மேலும் இவர்கள் ஓய்வின் பின்பு தமது சக ஊழியர்களை சந்திப்பதில் மிகுந்த தயக்கம் காட்டுகின்றார்கள். இவர்களை சந்தித்து கொள்வதனையோ அல்லது நட்பு வைத்திருப்பதனையோ இவர்கள் விரும்புவதில்லை இவர்களிற்குள் ஒருவித தாழ்வுணர்வு ஏற்படுகின்றது. இதற்கான காரணங்கள் பல இருப்பினும் இவர்கள் கருத்து தெரிவிக்கையில் இவர்களை தற்போதய ஊழியர்கள் எவ்வாறு நடத்துவார்களோ என்ற எண்ணம் இவர்களிற்குள் இருப்பதாகவும் தாங்கள் இவ் இடத்தில் வேலை செய்ய முடியவில்லையே என்ற கவலை தங்களின் சேவையை இழந்துவிட்டோம் என சக

ஊழியர்கள் கவலைப்பட்டு கூறும் போதும் இவர்களிற்கு ஏதோ ஒரு வித கவலை தோன்றுவதாக குறிப்பிட்டார்கள்.

சமூகத்திலும் குடும்பத்திலும் தமக்கான அங்கிகாரம் கிடைப்பதில்லை என்ற கவலையும் இவர்களிற்கு உண்டு. குடும்பத்தினர் ஒரு வேலையும் இல்லை என்று பயன்படுத்துகின்ற வார்த்தை பிரயோகங்கள் மேலும் இவர்களை கவலைப்படுத்துகின்றது. சமூகத்திலும் நிகழ்வுகளில் முன்பு இருந்த அங்கிகாரம் வழங்குவதில்லை எனவும் “முன்னாள் ஓய்வு பெற்ற” என்ற பதம் பயன்படுத்தப்படுகின்றமை போன்ற பல காரணங்கள் இவர்களின் மனச்சோர்விற்கு காரணமாக அமைகின்றன.

எனவே தொகுத்து நோக்கும் போது ஓய்வு பெற்ற அரச ஊழியர்கள் மனச்சோர்விற்கு உட்படுகின்றார்கள். இதற்கு இவர்களிற்கு வழங்கப்படுகின்ற வயது முதிர்வு ஓய்வும் பிரதானமான காரணமாக அமைகின்றது. இவர்களிற்கு தகுந்த வழிப்படுத்தல்களுடன் இவ் ஓய்வினை வழங்குவதுடன் குடும்பமும் சமூகமும் இவர்களிற்கான அங்கிகாரத்தினை வழங்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

### பரிந்துரைகள்

பிடித்தமான பொழுது போக்கு அம்சங்களில் உங்களை ஈடுபடுத்தி கொள்ள முடியும். அந்த வகையில் பூந்தோட்டங்களை அமைத்தல் பொது வாசிகசாலைகளிற்கு சென்று பத்திரிகைகள் புத்தகங்களை படிக்க முடியும். பணி ஓய்வு என்பது உங்கள் குறித்த வேலைக்கு மட்டுமே உங்களிற்கு அல்ல என்பதனை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இவ் ஆய்வானது தனித்து அரச ஊழியர்களை மட்டுமே கருத்தில் கொண்டது. எதிர்காலத்தில் இவ் ஆய்வினை மேற்கொள்ள இருப்பவர்கள் அரச மற்றும் தனியார் துறை ஓய்வு பெற்ற அரச ஊழியர்களை உள்வாங்கவும்.

ஓய்வினை பெற்று சமூகத்தில் வாழ்கின்ற போது இச்சமூகமானது இவர்களிற்கு ஆதரவினையும் அந்தஸ்தினையும் வழங்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

சக ஊழியர்கள் ஓய்வினை பெற்றுச்சென்ற ஊழியர்களிற்கு தகுந்த மரியாதைகளுடன் இவர்களிற்கு பிரியாவிடை வழங்க வேண்டியது கட்டாயமாகும். மேலும் சில ஞாபக சின்னங்களையும் வழங்க முடியும். மேலும் ஓய்வினை பெற்றுச்சென்றாலும் இவர்களை அடிக்கடி சந்தித்து இவர்களின் சுக துக்கங்களில் பங்கு கொள்வது இவர்களிற்கு ஆறுதலை கொடுக்கக்கூடியது.

மனச்சோர்விற்கான ஆலோசனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள்

- நித்திரை குழப்பம் தீர்த்தல்
- பொழுதுபோக்கு
- உடற்பயிற்சி செய்தல்
- மாற்று வேலைகள்
- பௌதீக சிகிச்சைகள்
- சோர்வு நீக்கி
- நெருக்கீடுகளை குறைத்தல்
- தனிமையை தவிர்த்தல்
- அறிகை நடத்தை சிகிச்சை
- உளப்பகுப்பாய்வு சிகிச்சை
- உளநலக்கல்வி வழங்கல்
- குடும்ப உளநலக்கல்வி
- குழுச்சிகிச்சை
- தியானம்
- யோகாசனம்

#### மனச்சோர்வு சார்ந்த சோதனை முறைகள்

- ✪ Computerized Tomography [CT]
- ✪ Magnetic resonance Imaging [MRI]
- ✪ Electro cardiogram [ECG]
- ✪ Positron Emission computer Tomography[SPECT]
- ✪ Single photon Emission computer Tomography [SPECT]
- ✪ Electro encephalo gram [EEG]

#### ஆய்வின் முடிவுரை

ஓய்வு பெற்ற அரச ஊழியர்களின் மனச்சோர்வினை இனங்காண்பதற்காக மேற்கொள்ளப்பட்ட இவ் ஆய்வானது மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தின் மன்முனை தென் எருவில் பற்று பிரதேச செயலகத்திற்கு உட்பட்ட பிரதேசங்களை ஆய்வின் எல்லையாக கொண்டு 200 மாதிரிகள் தெரிவு செய்யப்பட்டு ஆரோன் பெக் மனச்சோர்வு பட்டியலின் உதவியுடன் வெற்றிகரமாக மிகுந்த சவால்களிற்கு மத்தியில் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இவ்

ஆய்வானது முன்வைக்கப்பட்ட கருதுகோளிற்கு அமைவாக தகுந்த ஆதாரங்களுடனும் நிருபிக்க முடிந்தது. மேலும் வினாக்கொத்து மற்றும் நேர்காணல் ஆகிய முறைகளை பயன்படுத்தி பெற்றுக் கொள்ளப்பட்ட தரவுகள் அனைத்தும் SPSS மென்பொருள் மூலமாக தகுந்த ஆதாரத்துடன் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டது. இவ் முடிவுகளை கொண்டு தரவு பகுப்பாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டு கருதுகோள் பரிசீலிக்கப்பட்டு முடிவுகள் பெறப்பட்டன..