

ஆய்வில் தகவல்  
வீட்டிலிருந்து  
வேலை செய்வதால்  
மன உளைச்சல் 2



## ஆய்வு: வீட்டிலிருந்து வேலை பார்ப்பதால் அதிக மன உளைச்சல்

வீடு, குழந்தைகளைக் கவனித்த வாறே, வேலையிலும் முழுக் கவனம் செலுத்தி பணிபுரிவது மிகவும் சவால்மிக்கதாக இருப்பதாக வீட்டிலிருந்து வேலை செய்யும் பலர் கருத்துரைத்துள்ளனர். ஆண்களை விட பெண்கள் அதிக அளவில் அத்தகைய சவால்களை எதிர்கொள்வதாகத் தெரிவித்துள்ளனர்.

வேலையிடத்தில் தாக்குப்பிடிக்கும் திறன் பற்றி அண்மையில் இங்கு நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், இந்த கொவிட்-19 சூழலில் கடமையாற்றும் முன்களப் பணியாளர்களை விட வீட்டிலிருந்து வேலைசெய்வோர் அதிக சவாலை எதிர்நோக்குவதாக 1,407 பேர் பங்கேற்ற ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக் கழக சுகாதார அமைப்பின் உளவியல் அறிவியல் நிலையம் மேற்கொண்ட இந்த ஆய்வில் முன்னிலைப் பணியாளர்கள் 114 பேர் பங்கேற்றனர். ஆய்வில் பங்கேற்றவர்களில், வீட்டிலிருந்து வேலை செய்வது பணியாற்றிய 61 விழுக்காட்டினர் மிகுந்த மன அழுத்தத்தை உணர்வதாகக் குறிப்பிட்டனர்;

ஆனால், இந்தப் பணியாளர்களில் 53 விழுக்காட்டினர் மட்டுமே அதிக மன அழுத்தம் இருப்பதாகத் தெரிவித்துள்ளனர்.

வீட்டிலிருந்து வேலை செய்வது பணியாற்றும் குழுவைச் சேர்ந்த 51 விழுக்காட்டினர் வீட்டிலும் மன அழுத்தத்தை உணர்வதாகக் குறிப்பிட்டனர்; ஆனால், இவர்களில் 32 விழுக்காட்டினர் மட்டுமே அவ்வாறு குறிப்பிட்டனர்.

ஆடவரைவிட, பெண்களே வீட்

டிலும் வேலையிலும் அதிக அழுத்தத்தை எதிர்கொள்வதாகக் குறிப்பிட்டிருந்தனர். அதேபோல, 61.3% விழுக்காட்டு பெண்கள் வேலையிலும் அழுத்தத்தை உணர்வதாகக் குறிப்பிட்டனர்;

அவ்வாறு குறிப்பிட்ட ஆண்கள் 49.7% மட்டுமே. ஆயினும் ஆய்வில் பங்கேற்ற பெரும்பாலானோர், வேலை சமாளிக்கக்கூடிய விதத்தில் இருந்ததாகவும் வீட்டில் இருப்போரும் உடன் பணிபுரிவோரும் நல்ல ஆதரவு அளித்ததாகக் குறிப்பிட்டுள்ளது ஆறுதலான விஷயம்.

மனநல தாக்குப்பிடிக்கும் திறன் பற்றிய மற்றோர் ஆய்வையும் இவ்வமைப்பு மேற்கொண்டது. அதில், 45 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களைக் காட்டிலும் 45 வயதுக்குட்பட்டவர்களின் மனநல தாக்குப்பிடிக்கும் திறன் குறைவாக இருப்பதாகத் தெரியவந்துள்ளது. 1,849 பேர் ஆய்வில் பங்கேற்றனர்.

வருத்தம், பயம், கோபம் போன்ற உணர்வுகளை இளையர்களைவிட, மூத்தவர்கள் சிறப்பாகக் கையாளுவதும் தெரியவந்தது. வேலையில் இருப்பவர்கள், வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றவர்கள் போன்றவர்களைவிட வேலையில் இல்லாதவர்களும் மாணவர்களும் குறைந்த அளவிலான மனநல தாக்குப்பிடிக்கும் திறன் கொண்டிருப்பதையும் ஆய்வு காட்டியது.

பெண்களைக்காட்டிலும் ஆண்களின் மனநல தாக்குப்பிடிக்கும் திறன் அதிகம் இருப்பதும் ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. இவ்விரு ஆய்வுகளும் கடந்த மே, ஜூன் மாதங்களில் நடத்தப்பட்டன.