



உளவியல்-சமூக அணுகுமுறைகள்

குடும்ப வன்முறை சேவை
வழங்குபவர்களுக்கான
கையேடு



உளவியல்-சமூக அணுகுமுறைகள்

குடும்ப வன்முறை சேவை வழங்குபவர்களுக்கான கையேடு

உருவாக்கம்

சர்வதேச குற்ற தடுப்பு மற்றும் பாதிக்கப்பட்டோர் நலம் நாடும் மய்யம் (PCVC)

ஆதரவு

ஐநா பெண்கள், இந்தியாவுக்கான அலுவலகம்

மேற்கோள்:

உளவியல்-சமூக அணுகுமுறைகள்:

குடும்ப வன்முறை சேவை வழங்குபவர்களுக்கான கையேடு, PCVC (2023).

இந்த வெளியீட்டின் உரை, வடிவமைப்பு மற்றும் கலைப்படைப்பு ஆகியவற்றில் சேர்த்தல், நீக்குதல் அல்லது மாற்றங்கள் எதுவும் இல்லை எனில், இந்த வெளியீட்டின் நியாயமான பயன்பாட்டிற்கு அனுமதி வழங்கப்படுகிறது. PCVC இன் வெளிப்படையான எழுத்துப்பூர்வ ஒப்புதல் இல்லாமல் இந்த பொருட்களை வெளியிடுவது, விநியோகிப்பது அல்லது பயன்படுத்துவது தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.

வடிவமைப்பு Skillskapes Pvt. Ltd.

ஆண்டு: 2023

அனைத்து புகைப்படங்களும் PCVC நிறுவனத்திற்கு உரியன. PCVC யின் வெளிப்படையான அனுமதியின்றி படங்கள் வெளியிடப்படக்கூடாது. இந்தக் கோப்பகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கலைப்படைப்பு குடும்ப வன்முறையில் இருந்து மீண்டு வாழ்பவர்களால் உருவாக்கப்பட்டது

உளவியல்-சமூக அணுகுமுறைகள்:
குடும்ப வன்முறை சேவை வழங்குபவர்களுக்கான
கையேடு

பாலின அடிப்படையிலான வன்முறையில்
இருந்து மீண்டு வாழும் அனைவர்க்கும் இந்த
கையேடு சமர்ப்பணம்

முன்னுரை

உலகளவில் 3-ல் 1 பெண்கள் தங்கள் வாழ்நாளில் தங்கள் துணைவர்/பங்காளி அல்லாதவர்களால் பாலியல் அல்லது உடல் ரீதியான வன்முறைக்கு ஆளாகின்றனர். கடந்த பத்தாண்டுகளில் இந்தத் தரவு மாறாமல் உள்ளது (WHO, 2021). குடும்ப வன்முறை என்பது இந்தியாவில் குறிப்பிடத்தக்க பிரச்சனை ஆகும். பல பெண்கள் இதை அனுபவிக்கிறார்கள், ஆனால் சிலர் மட்டுமே அதைப் புகாரளிக்கின்றனர். இது அவர்களின் மன மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தில் கடுமையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் எல்லா நேரங்களிலும் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்ளும் ஆதரவு சேவைகளை வைத்திருப்பதை அவசியம் ஆக்குகிறது. இருப்பினும், பெரிந்தொற்றின் போது, தடையின்றி கிடைப்பதைத் தவிர, பெண்கள் மற்றும் பாலின சிறுபான்மையினர்களின் குறிப்பிட்ட தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய இந்த சேவைகள் தனிப்பயனாக்கப்பட வேண்டும் என்பது தெளிவாகியது.

இந்த இடைவெளியை நிவர்த்தி செய்ய, 2022 ஆம் ஆண்டில், தென் கொரியா நிதியளித்த, பாலின சமத்துவம் மற்றும் குடும்ப அமைச்சகத்தின் ஒரு பகுதியான "இந்தியாவில் பாலினம் சார்ந்த கோவிட்-19 மீட்பு" திட்டத்தில், சர்வதேச குற்ற தடுப்பு மற்றும் பாதிக்கப்பட்டோர் நலம் நாடும் மய்யம் (PCVC) நிறுவனத்துடன் உடன் ஐ.நா. பெண்கள் கூட்டு சேர்ந்தனர். திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக, குடும்ப வன்முறை, சட்ட உரிமைகள், உளவியல்-சமூக ஆதரவு மற்றும் பிற ஆதரவு சேவைகள் பற்றிய தகவல்களை மீண்டவர்களுக்கு வழங்குவதற்காக இரண்டு கையேடுகள் மற்றும் ஆதரவு சேவைகள் கோப்பகத்தை உருவாக்குவதில் ஐ.நா பெண்கள் ஆதரவளித்தனர்.

இந்த கையேடுகள் புரிந்துகொள்வதற்கு எளிதானவை. குடும்ப வன்முறையை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது மற்றும் சேவை வழங்குநர்கள், குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், சமூக உறுப்பினர்கள், நம்பிக்கை சார்ந்த தலைவர்கள் மற்றும் பிறறால் தப்பிப்பிழைத்தவர்கள் மற்றும் வன்முறையின் ஆபத்தில் உள்ளவர்களுக்கு எவ்வாறு திறம்பட ஆதரவை வழங்குவது



This artwork is Copyright © Sangeetha S, 2022. All rights reserved.

என்பது குறித்த தகவல்களை வழங்க உதவும். வன்முறை. சட்ட மற்றும் உளவியல்-சமூக கையேடுகள் இரண்டும் நேரடியாகப் பதிற்செயல் புரிபவர்களுக்கு எளிதான மற்றும் தயாராக உள்ள குறிப்புகளாக செயல்படுகின்றன. கையேடுகளின் கேள்விகள் உயிர் பிழைத்தவர்கள் மற்றும் சேவைவழங்குநர்களின் அனுபவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. கையேட்டில் உள்ளவை பொருத்தமானதாகவும் உதவிகரமாகவும் இருப்பதை இது உறுதி செய்கிறது.

மாவட்ட வாரியான மாநிலத்தில் உள்ள சேவை வழங்குநர்கள் குறித்த விவரங்களை இந்த கோப்பகம் வழங்குகிறது. இது உயிர் பிழைத்தவர்களுக்கு பயனளிக்கும், பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு எதிரான வன்முறை சார்ந்த வேலையில் ஈடுபட்டுள்ள பல்வேறு சம்மந்தப்பட்ட நிறுவனங்களுக்கு இது ஒரு வசதியான வளமாக இருக்கும் என்பதில் நான் உறுதியாக உள்ளேன்.



கொரொனா தொற்றின் போது தங்குமிடங்களைத் திறந்து முழுமையாகச் செயல்படக்கூடிய மிகச் சில நிறுவனங்களில் PCVC ஒன்றாகும். PCVC இன் சிறந்த நடைமுறைகள், கைப்புத்தகங்கள் மற்றும் கோப்பகங்களின் மூலம் பகிரப்பட்டது. கொரொனா தொற்றினால் பல ஆதரவு சேவைகள் கிடைக்காதபோது இவை முக்கியமாயின. அவர்களின் அறிவு மற்றும் நிபுணத்துவத்தை அனைத்து சம்மந்தப்பட்டவர்களுக்கும், குறிப்பாக சேவை வழங்குநர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுடன், கையேடுகள் மற்றும் அடைவு மூலம் பகிர்ந்ததற்காக அவர்களுக்கு நன்றி தெரிவிக்கிறேன்.

இந்த கைப்புத்தகங்கள் சேவை வழங்குநர்கள் மற்றும் நேரடியாகப் பதிலளிப்பவர்களின் தங்கள் சொந்த நடைமுறைகளைப்பற்றி சிந்திக்க அனுமதித்து, குடும்பம் மற்றும் சமூக உறுப்பினர்களுக்கு தனிப்பட்ட அளவில் தலையிட அதிகாரம் அளிக்கும் என்று நம்புகிறேன். நாடு முழுவதும் நெருக்கடியைத் தாங்கக்கூடிய மற்றும் உணர்திறன் மிக்க ஆதரவு வலையமைப்பை உருவாக்குவதன் மூலம், பெண்கள் வெளியே வந்து பேசுவதற்கும் வன்முறையைப் பற்றி புகாரளிப்பதற்கும், அவர்களின் வாழ்க்கையை மீட்டெடுக்க அவர்களுக்குத் தேவையான உதவியை அணுகுவதற்கும் ஏற்ற சூழலை உருவாக்க முடியும்.

நன்றி.

சுசன் ஜேன் பெர்குசன்

பிரதிநிதி, ஐநா பெண்கள் இந்தியா

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை 5

அத்தியாயம் 1 - சூழலை அமைத்தல் 11

- 1.1 நாங்கள் யார்? – PCVCக்கு ஒரு அறிமுகம் 12
- 1.2 ஏன் கையேடு? 12
- 1.3 கையேட்டிலிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கலாம்? 13
- 1.4 இந்த கையேடு யாருக்கு? 13

அத்தியாயம் 2 - குடும்ப வன்முறை பற்றி நாம் அறியவேண்டியவை 15

- 2.1 பாலினம் சார்ந்த வன்முறை – ஒரு அறிமுகம் 16
 - 2.1.1 குடும்ப வன்முறை – நெருங்கிய துணைவர் மற்றும் குடும்பம் 16
 - 2.1.2 பிரச்சனையின் நோக்கம் 17
 - 2.1.3 வன்முறையின் வகைகள் 18
 - 2.1.4 ஆபத்து காரணிகள் 20
 - 2.1.5 பாதுகாப்பு காரணிகள் 22
 - 2.1.6 குடும்ப வன்முறையின் தாக்கம் 23
- 2.2 நடவடிக்கைகள் 25

அத்தியாயம் 3- உதவி கேட்பது எவ்வளவு கடினம்? 29

- 3.1 பாலியல் சார்ந்த எதிர்பார்ப்புகள், கலாச்சார நம்பிக்கைகள், இழுக்குகள் 30
- 3.2 ஆதரவுக்கு தடங்கல்கள் 30
- 3.3 நடவடிக்கைகள் 37

அத்தியாயம் 4- உளவியல்-சமூக அணுகுமுறை 40

- 4.1 உளவியல்-சமூக அணுகுமுறை – அறிமுகம் 41
 - 4.1.1 உளவியல் சமூக மாதிரி என்றால் என்ன? 41
 - 4.1.2 உளவியல் சமூக தயார்நிலை 42
- 4.2 நடவடிக்கைகள் 44

அத்தியாயம் 5 – முதல்நிலை ஆதரவும், அதற்கும் அப்பால் 45

- 5.1 முதல்நிலை ஆதரவு – அறிமுகம் 46
- 5.2 சேவை வழங்குவதற்கான நெறிமுறைக் கோட்பாடுகள் 47
 - 5.2.1 நடவடிக்கைகள் 50
- 5.3 நிறுவன பண்புகள் 54

- 5.4 செயல்திறமிக்க சேவை வழங்கல் 55
 - 5.4.1 அத்தியாவசிய பண்புகள் 55
 - 5.4.2 அத்தியாவசிய திறன்கள் 56
 - 5.4.3 அத்தியாவசிய கருத்தாய்வுகள் 57
 - 5.4.4 செயல்பாடுகள் 59

அத்தியாயம் 6 - சேவை ஓட்டத்தைப் புரிந்துகொள்வது 61

- 6.1 சுற்றுச்சூழல் 62
- 6.2 உணர்திறன் 62
- 6.3 தகவலை வழங்கவும் & உங்கள் ஆணைக்குள் நடவடிக்கை எடுக்கவும் 64
- 6.4 ஆபத்து அளவிடல் 65
- 6.5 பாதுகாப்பு திட்டமிடல் 75
 - 6.5.1 நடவடிக்கைகள் 77
- 6.6 ஆவணப்படுத்துதல் 78
- 6.7 பின்தொடர்தல் 78

அத்தியாயம் 7 - குடும்ப வன்முறை மற்றும் மனநலம் 79

- 7.1 அறிமுகம் 80
- 7.2 குடும்ப வன்முறை மற்றும் மனநலத்தை அளவிடல் 80
 - 7.2.1 குடும்ப வன்முறையைப் புரிந்துகொள்ளல் 81
 - 7.2.2 மனநல பரிசோதனை 82
 - 7.2.3 மனச்சோர்வு பரிசோதனை 82
 - 7.2.4 அதிர்ச்சிக்குப் பிறகான மன அழுத்தப் பாதிப்பு பரிசோதனை 83
 - 7.2.5 தற்கொலை அபாயத்தை அளவிடுதல் 83
 - 7.2.6 நடவடிக்கைகள் 85
- 7.3 உளவியல்-சமூக உத்திகள் 87
 - 7.3.1 மன நலம் குறித்த விழிப்புணர்வு 87
 - 7.3.2 மனநிலை மற்றும் உணர்ச்சிகளைக் கண்காணித்தல் 87
 - 7.3.4 சிந்தனை-உணர்வு-நடத்தை சுழற்சி 88
 - 7.3.5 நடவடிக்கைகள் 90
- 7.4 சுய ஆறுதல் படுத்தும் உத்திகள் 94
 - 7.4.1 முற்போக்கான தசை தளர்வு உத்தி 95
 - 7.4.2 நடவடிக்கைகள் 96
- 7.5 நேர்மறையான சமாளிக்கும் உத்திகள் 97

- 7.5.1 சுய இரக்கம் 97
- 7.5.2 நடவடிக்கைகள் 97
- 7.5.3 பிரச்சனை தீர்த்தல் 98
- 7.5.4 நடவடிக்கைகள் 103

அத்தியாயம் 8 - கூட்டுப் கவனிப்பு மற்றும் சுய கவனிப்பு 105

- 8.1 அறிமுகம் 106
- 8.2 கூட்டு கவனிப்பு 108
 - 8.2.1 நடவடிக்கைகள் 108
- 8.3 சுய கவனிப்பு 109
 - 8.3.1 நடவடிக்கைகள் 109

குறிப்புகள் 111

அத்தியாயம் 1

சூழலை அமைத்தல்



1.1. நாங்கள் யார் - PCVC க்கு ஒரு அறிமுகம்

குடும்ப மற்றும் தனிநபர் வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு ஆதரவு சேவைகளை உருவாக்கவும் விரிவுபடுத்தவும் 2001 ஆம் ஆண்டு தமிழ்நாட்டின் சென்னையில் குற்றத் தடுப்பு மற்றும் பாதிக்கப்பட்டவர் பராமரிப்புக்கான சர்வதேச அறக்கட்டளை (PCVC) நிறுவப்பட்டது. PCVC என்பது உரிமைகள் அடிப்படையிலான அமைப்பாகும், இது உயிர் பிழைத்தவர்களையும் மீண்டு வந்தவர்களையும் மையமாகக் கொண்ட அணுகுமுறையை உறுதியாக நம்புகிறது. சமூகப் பணியாளர்கள், உளவியலாளர்கள் மற்றும் நலன்புரி அதிகாரிகளின் குழுவின் முழு, நிபந்தனையற்ற ஆதரவுடன் பெண்கள் இந்த செயல்முறையை இயக்கி, தங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றிய அனைத்து முடிவுகளையும் எடுக்கிறார்கள்.

கடந்த இருபது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, பெண்கள் மற்றும் பாலியல் சிறுபான்மையைச் சேர்ந்த உயிர் பிழைத்தவர்களுக்கு அவசரகால உதவி மற்றும் நீண்ட

கால மறுவாழ்வு ஆதரவை வழங்கும் அளவுக்கு இந்த அமைப்பு வளர்ந்துள்ளது. PCVC இன் முக்கிய கவனம், பாலின சமத்துவம், குடும்ப வன்முறை, பாதிப்பு உள்ளடக்கிய உரிமைகளைப் பற்றிய தகவல்களின் அடிப்படையிலான ஒரு நோக்கத்தை எங்கள் வேலைக்குப் பயன்படுத்துவதை உறுதிசெய்கிறோம். வன்முறையிலிருந்து மீண்டுவருபோருக்கு ஆணாதிக்க குடும்பத்துடனும் சமூக கட்டமைப்புகள் மற்றும் நிறுவனங்களுடனும் சமமான மற்றும் நியாயமான தொடர்புகளைக் கொள்ள எளிதாக்கும் சூழலை உருவாக்குகிறது.

ஒரு குடும்ப வன்முறை சேவை வழங்குநராக PCVC ஆற்றிய பணி இந்த கையேட்டை உருவாக்குவதற்கு உதவியுள்ளது. இந்த கையேட்டில் பகிர்ப்பட்டுள்ள பல உத்திகள் மற்றும் நுட்பங்கள் கடந்த 22 ஆண்டுகளாக உயிர் பிழைத்தவர்களுடன் நாங்கள் செய்த பணியின் நேரடி வெளியீடு ஆகும்.

1.2. ஏன் ஒரு கையேடு

கடிம்ப வன்முறை என்பது கறிப்பிடத்தக்க பொது உடல்நல பிரச்சினை ஆகும். பெண்களுக்கு எதிரான பாலின அடிப்படையிலான வன்முறையின் மிகவும் பொதுவான வடிவங்களில் ஒன்றாகும் (NFHS-5, 2019-2021). ஆரோக்கியமான, மரியாதைக்கரிய மற்றும் வன்முறையை உறவுகளின் வளர்ச்சியை ஆதரிப்பதன் மூலம் கடிம்ப வன்முறை ஏற்படவதைக் கறைக்கலாம் மற்றும் தனிநபர்கள், கடிம்பங்கள் மற்றும் அவர்கள் வாழும் சமூகங்கள் மீது அதன் தீங்கு விளைவிக்கும் நீண்டகால விளைவுகளைத் தடுக்கலாம். சமூகங்களுக்குள் உள்ள கடிம்ப வன்முறையை நிவர்த்தி செய்வதும் வலுவான ஆதரவு சேவைகளை வழங்குவதும் அத்தகைய தடப்பு மயற்சிகளில் ஒரு முக்கிய அங்கமாகும்

இன்றைய சேவை நிலப்பரப்பைப் பார்த்தால்,

பரெம்பாலான சேவை வழங்குநர்கள் பரந்த அடிப்படையிலான ஆதரவை வழங்குகிறார்கள். இதன் தாக்கம் பெண்களை மட்டும் கறைந்த அளவிலும், பால்புதுமையினரை தாக்குகின்றது. பல சிக்கல்களை உள்ளடக்கியது. இரப்பினும், நரெக்கமான தணவைர் தடொடக்கம் வன்முறை அல்லது கடிம்ப வன்முறை அல்லது இரண்பிற்கும் உட்பட்ட பெண்கள் மற்றும் சிறுபான்மையில் உள்ள தனிநபர்களின் கறிப்பிட்ட கவலைகள் இந்த அமைப்புகளால் போதமான அளவு கவனிக்கப்படவில்லை. கடிம்ப வன்முறைக்கான பிரத்யகே சேவைகள் பரெம்பாலும் இல்லலை. சேவைகள் மற்றும் தலையீடுகள் கட்டமைக்கப்படும் போது கடிம்ப வன்முறை எவ்வாறு வளிப்படுகிறது, செயல்படுகிறது மற்றும் உயிர் பிழைத்தவர்களின் எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்ற நணைக்கங்கள் கணக்கில் எட்த்தக்கொள்ளப்படவதில்லை.

அடிக்குறிப்பு - உரை பெட்டி:

" பாலியல் சிறுபான்மையில் உள்ள நபர்கள் என்பது ஒரு பாலின அடையாளம், பாலியல் நோக்குநிலை அல்லது பாலியல் நடத்தை ஆகியவற்றின் பாரம்பரிய சமூக விதிமுறைகளுக்கு இணங்காதவர்கள். அமெரிக்க உளவியல் சங்கம் குறிப்பிட்டுள்ளபடி, "க்வியர் (queer) என்பது பாலின மற்றும் பாலின சிறுபான்மையினருக்கான ஒரு குடைச் சொல்லாகும், அவர்கள் ஆதிக்க பாலீர்ப்பு அல்லது ஆதிக்க பாலினம் அல்ல" (அமெரிக்கன் உளவியல் சங்கம், 2019). ஒருபாலீர்ப்புடைய பெண், ஒருபாலீர்ப்புடைய ஆண், இருபாலீர்ப்புடையவர், திருநர், பால்புதுமையினர், ஊடுபால், பாலீர்ப்பு அற்றவர், ஈர்மறைக்கு அப்பாற்பட்டவர் அடையாளங்களால் தங்களை அடையாளம் காணும் நபர்கள் இந்த வார்த்தையில் அடங்குவர். LGBTQ+ சமூகத்தின் சில உறுப்பினர்கள், பன்முகத்தன்மையை எதிர்ப்பதற்கும், அவர்களின் இணக்கமற்ற அடையாளங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கும் ஒரு வழியாக "க்வியர்" என்ற சொல்லை தங்களுக்காக மீட்டெடுத்துள்ளனர்." **அமெரிக்கன் உளவியல் சங்கம். (2019)**

தமிழகம் முழுவதும் உள்ள சேவை வழங்குநர்கள், அது காவல்துறை, OSC, CSO, DSLA அல்லது பாதுகாப்பு

அதிகாரிகளாக இருந்தாலும், தங்களைத் தொடர்புகொள்பவர்களுக்கு உளவியல்-சமூக ஆதரவை வழங்குகிறார்கள், ஆலோசனை வடிவில், பெரும்பாலான நேரங்களில். சேவைத் துறைகள் முழுவதும் உளவியல்-சமூக ஆதரவைப் பற்றிய பயிற்சி மற்றும் புரிதலுக்கு வரும்போது ஒரு குறைபாடு உள்ளது. இது கவனிக்கப்பட வேண்டும். ஆலோசனைகளுக்கு அப்பால் சென்று, சேவைகளை வலுப்படுத்த முழுமையான முறையில் உளவியல்-சமூக ஆதரவைப் பார்க்க வேண்டிய அவசியம் உள்ளது. இங்கே, உளவியல், சட்ட, மருத்துவம், சமூகம், ஆன்மீகம் மற்றும் வன்முறையின் அனுபவத்தைப் பாதிக்கும் கலாச்சாரக் காரணிகளை கவனித்து, பலவிதமான சேவைகளை வழங்கி, உயிர் பிழைத்தவர்களின் முக்கியமான தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து அவர்களின் பாதுகாப்பு உணர்வு, நல்வாழ்வு, உளவியல், சமூக ஆதரவு மற்றும் இணைப்பு, செயல்திறன் மற்றும் பாதுகாப்புணர்வை மேம்படுத்த உதவும்.

வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பெரும்பாலும் சேவை வழங்குநர்களை அணுகுவதற்கு முன் குடும்பம், நண்பர்கள், சமூக உறுப்பினர்கள், மதத் தலைவர்கள் மற்றும் பிற தனிப்பட்ட ஆதரவு அமைப்புகளை தொடர்பு கொள்கிறார்கள். அவர்கள் சேவை வழங்குநர்களை அணுகும் நேரத்தில், அவர்கள் ஆதரவின் பல வழிகளை தீர்ந்துவிடுவர்; உணர்ச்சி ரீதியாகவும் உடல் ரீதியாகவும் அதிர்ச்சியடைந்து உதவியற்றவர்களாகவும் மேலும் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்களாகவும் இருக்கலாம். அவர்களுக்கு புரிதல், கவனிப்பு மற்றும் ஆதரவு தேவையானது. இந்த கையேடு அந்த கவனிப்பை வழங்குவதில் சேவை வழங்குநர்களை ஆதரிக்கிறது.

1.3. இந்த கையேடு யாருக்கு?

இந்த கையேடு முதன்மையாக குடும்ப வன்முறையில் இருந்து தப்பிய அல்லது அனுபவிக்கும் பெண்கள் மட்டும் பாலியல் சிறுபான்மையினரோடு பணிபுரியும் சேவை வழங்குநர்கள் மற்றும் மற்றும் CSO, போலீஸ், பாதுகாப்பு அதிகாரிகள், OSC போன்ற பல்வேறு சேவை வழங்குநர்களை குடும்ப வன்முறையில் இருந்து தப்பியவர்களின் தேவைகளை உணர்வுபூர்வமாக நிவர்த்தி செய்வதற்கான தற்போதைய சேவைகள் மற்றும் அணுகுமுறையின் முறைகளுக்கு ஏற்பச் சேவை வழங்க உதவும். இந்த கையேடு பல்வேறு பங்குதாரர்களின் சேவை சூழல் அமைப்பில் உள்ள உளவியல்-சமூக ஆதரவை முன்-வரிசை ஆதரவாக பார்க்கிறது.

இந்த கையேடு வீட்டு வன்முறை சேவை வழங்குநர்களுக்காக உருவாக்கப்பட்டிருந்தாலும், பின்வரும் குழு மக்களும் இந்த கையேட்டை பொருத்தமானதாகவும் பயனுள்ளதாகவும் கருதலாம்:

குடும்ப வன்முறையில் இருந்து தப்பிப்பிழைத்திருக்கக்கூடிய பெண்கள் மற்றும் பாலியல் சிறுபான்மையினர், அவர்களின் சொந்த அனுபவத்தையும், அவர்கள் பெறுவதற்கு உரிமையுள்ள பாராமரிப்பையும் புரிந்து கொள்ளவும், சூழ்நிலைப்படுத்தவும் விரும்புவவர்கள்.

பாதிக்கப்பட்டவர்களின் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள் தங்கள் அன்புக்குரியவர் அனுபவிப்பதை புரிந்து கொள்ள விரும்புவவர்கள்.

பல குடும்ப வன்முறையில் இருந்து தப்பியவர்களுக்கான முதல் தொடர்பாக இருக்கும் சுகாதாரப் பணியாளர்கள் (பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்ற நிறுவன ஆதரவு வழிமுறைகளை அணுகுவதற்கு முன்பு மருத்துவ உதவியை நாடுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்). குடும்ப வன்முறை மற்றும் அதன் இதனால் ஆரம்பகால அறிகுறிகளைப் அடையாளம் கண்டு, ஆதரவுக்கான பரிந்துரைகள் செய்வதில் துணைபுரிய இந்தக் கையேடு சாத்தியமாக்குகிறது. பிற துறைகளில் பணிபுரியும் சமூகப் பணியாளர்கள்/NGOக்கள் குடும்ப வன்முறைப் பதிக்செயலை தங்கள் பணிக்குள் உட்பொதிக்க விரும்புகிறார்கள்.

குடும்ப வன்முறை வழக்குகளில் பணிபுரியும் சட்ட வல்லுநர்கள்.

குடும்ப வன்முறையைக் கையாளுவதைப் புரிந்துகொள்ள விரும்பும் கொள்கை வகுப்பாளர்கள்

1.4. கையேட்டிலிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

வீட்டு வன்முறை - அதன் காரணங்கள், வெளிப்பாடுகள் மற்றும் தாக்கம் பற்றிய புரிதலை வளர்த்துக்கொள்வதற்கும், சேவை வழங்குநர்களின் சொந்த நடைமுறைகளைப் பற்றி சிந்திக்கவும், எப்படி கவனிப்பை வழங்குவது,

வளங்களுக்கான அணுகலை மேம்படுத்துவது, பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உரிமைகள் மற்றும் தேவையான தேர்வுகளை செய்ய சேவைகளை எவ்வாறு இணைப்பது போன்றவற்றைப் பற்றிய புரிதலை வளர்ப்பதற்கு இந்த கையேடு ஒரு ஆதாரமாக விளங்குகிறது.

இந்த கையேடு எவ்வாறு திறம்பட பதிலளிப்பது மற்றும் பொருத்தமான சேவையை வழங்குவது பற்றிய தகவல்களையும் பரிந்துரைகளையும் வழங்குகிறது. இந்த கையேடு பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்குகிறது:

- குடும்ப வன்முறை பற்றிய விழிப்புணர்வு
- ஆதரவுக்கான தடைகள்
- உளவியல்-சமூக அணுகுமுறை - அறிமுகம்
- முதல்நிலை ஆதரவும் அதற்கு அப்பாலும்
- சேவை ஓட்டத்தைப் புரிந்துகொள்வது
- குடும்ப வன்முறை மற்றும் மனநலம்
- கூட்டு பராமரிப்பு மற்றும் சுய பாதுகாப்பு

இந்த கையேட்டின் முடிவில், நீங்கள் கீழ்வருபவற்றைச் செய்யலாம்:

- வன்முறையின் வடிவங்கள் மற்றும் அது ஒரு தனிநபரின் மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுதல்.

- ஆதரவை அணுகுவதற்கான தடைகள் மற்றும் அந்த சவால்களை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுதல்

- குடும்ப வன்முறையை அனுபவிக்கும் மக்களை ஆதரிக்க அடிப்படை திறன்கள் மற்றும் உத்திகளைக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

கையேட்டைப் படிக்கும்போது மனதில் கொள்ள வேண்டிய சில செயல்பாட்டு விலக்கங்கள் உள்ளன.

- **நபர்களை மையமாகக் கொண்ட கவனிப்பு:** மக்களுக்கு தங்கள் உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வைப் பொறுப்பேற்க அதிகாரம் அளித்தல். அந்த நபரின் பார்வைகள், உள்ளீடு மற்றும் அனுபவங்கள் தலையீட்டை உருவாக்க உதவுகின்றன. இதற்கு சேவை வழங்குநர்கள் அந்த நபரின் வாழ்ந்த அனுபவங்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டும்; கூட்டான, மரியாதையான அணுகுமுறையைப் பேண வேண்டும்.

- **உரிமைகள் அடிப்படையிலான அணுகுமுறை:** வன்முறை இல்லாத வாழ்க்கை வாழ்வதற்கான உரிமை மற்றும் தங்கள் சொந்த முடிவுகளை எடுக்கும் உரிமை உள்ளிட்ட அடிப்படை உரிமைகளுடனே மக்கள் பிறக்கிறார்கள். மனித உரிமைகள் அடிப்படையிலான அணுகுமுறை என்பது மக்கள் தங்கள் உரிமைகளைப் புரிந்துகொள்வதற்கும் உரிமை கோருவதற்கும் அதிகாரம் அளிப்பது மற்றும் அந்த உரிமைகளை மதிக்க, பாதுகாக்கவும் நிறைவேற்றுவதற்கும் பொறுப்பான மக்கள் மற்றும் நிறுவனங்களின் திறன் மற்றும் பொறுப்புணர்வை வலுப்படுத்துவதாகும். இந்த அணுகுமுறை ஓரங்கட்டப்பட்ட, ஒதுக்கப்பட்ட மற்றும் பாகுபாடு காட்டப்பட்டவர்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கிறது. அவர்களுக்குத் தேவையான கவனிப்பைப் பெறுவது மட்டுமல்லாமல், அவர்களுக்கு அளிக்கும் சேவைகளில் சுதந்திரமாகவும் அர்த்தமுள்ளதாகவும் பங்கேற்பதை உறுதி செய்கிறது.

- **உணர்்திறன்:** மக்கள் ஒருவரையொருவர் எவ்வாறு நடத்துகிறார்கள் மற்றும் வளங்களுக்கான அணுகலை தற்போதுள்ள ஆற்றல் இயக்கவியல் தீர்மானிக்கிறது. பெண்கள் மற்றும் பாலியல் சிறுபான்மையினர் நபர்களுக்கு எதிரான வன்முறையை நிலைநிறுத்தும் சக்தி ஏற்றத்தாழ்வு பற்றி வழங்குநர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

கையேட்டில் பயன்படுத்தப்படும் சொற்கள் பற்றிய குறிப்பு:

இந்த கையேடு முழுவதும், 'நபர்' அல்லது 'மக்கள்' என்ற வார்த்தைகள் பெண்களாக அல்லது நெகிழ்பாறுவாளர்களாக அடையாளம் காணும் நபர்களைக் குறிக்கப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. 'அவர்கள்' எனப் பயன்படுத்தப்படுவது ஏனெனில் இது வெவ்வேறு அடையாளங்களை உள்ளடக்குகிறது, மற்றும் அது எல்லோரையும் உள்ளடக்கிய சொல்லாகும். இருப்பினும், பாலியல் மற்றும் பாலின அடையாளங்கள் திரவம் போன்றவை (Fontanella et al., 2013), மேலும் கையேட்டில் பயன்படுத்தப்படும் மொழியை மக்கள் தொடர்ந்து அடையாளப்படுத்துவார்களா என்பதைக் கண்டறிய முடியாது. அடையாளக்குறியீடுகள் பயன்படுத்தப்பட்டிருந்தால், அவை நிரந்தரமாகவோ அல்லது நிலையானதாகவோ கருதப்படக்கூடாது என்ற எச்சரிக்கையுடன் வெவ்வேறு சமூகங்களின் தனிப்பட்ட தேவைகளை வகைப்படுத்தவும் புரிந்துகொள்ளவும் முற்றிலும் பயன்படுத்தப்படும்.

அத்தியாயம் 2

குடும்ப வன்முறை பற்றி நாம்
அறியவேண்டியவை



2.1 பாலினம் சார்ந்த வன்முறை - ஒரு அறிமுகம்

பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறையை ஒழிப்பதற்கான பிரகடனத்தில் (1993) ஐக்கிய நாடுகள் சபை, பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறையை "உடல், பாலியல் அல்லது உளவியல் பாதிப்புகளும், தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் நடக்கும் அச்சுறுத்தல்கள், வற்புறுத்தல் அல்லது தன்னிச்சையான சுதந்திரத்தை பறித்தல் போன்ற பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைகள்" என வரையறுக்கிறது. இது பாகுபாடு மற்றும் சமத்துவமின்மை மற்றும் ஆண்களுக்கு ஆதரவாக வளைந்திருக்கும் சக்தி இயக்கவியலில் வேரூன்றியுள்ளது. பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை (GBV), அல்லது பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு எதிரான வன்முறை என்பது ஒரு உலகளாவிய பிரச்சனையாகும், இது மூன்றில் ஒரு பெண்ணால் அவர்களது வாழ்நாளில் எதிர்கொள்ளப்படுகிறது (WHO, 2013).

பெண்கள் மற்றும் நெகிழ்பாலுறவாளர்கள்

தங்கள் உடல்கள், முடிவுகள் மற்றும் வளங்கள் உட்பட, அவர்களின் வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு துறைகளில் ஆண்களை விட குறைவான சக்தியைக் கொண்டுள்ளனர். ஒழுக்கம் மற்றும் கட்டுப்பாட்டின் ஒரு வடிவமாக வன்முறையை ஆண்கள் பயன்படுத்துவதை சமூகம் மன்னிக்கிறது. இது பாலின சமத்துவமின்மையை வலுப்படுத்துகிறது, பாலின அடிப்படையிலான வன்முறையை நிலைநிறுத்துகிறது.

பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறை பல வடிவங்களை எடுக்கிறது: நெருங்கிய துணைவர் வன்முறை, பாலியல் மற்றும் உடல்ரீதியான வன்முறை, குழந்தை திருமணம், பெண் பிறப்புறுப்பு சிதைவு, பாலியல் சுரண்டலுக்காகக் கடத்தல், பெண் சிசுக்கொலை மற்றும் 'கௌரவ' குற்றங்கள். பாலின அடிப்படையில் சேவை வாய்ப்புகளை மறுப்பது மற்றும் பாகுபாடு காட்டுவதும் இதில் அடங்கும்.

2.1.1 குடும்ப வன்முறை - நெருங்கிய துணைவர் மற்றும் குடும்பம்

குடும்ப வன்முறை (DV) என்பது பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறையின் மிகவும் பொதுவான வடிவமாகும். வன்முறை மூலம் பெண்ணின் மீதான கட்டுப்பாட்டையும் பயத்தையும் ஏற்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்ட ஒரு உறவில் இது ஒரு நடத்தை வடிவமாக விளக்கப்படலாம் (Kaur & Garg, 2008). இந்த வன்முறை உடல் ரீதியான தாக்குதல், உளவியல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம், நிதி துஷ்பிரயோகம் அல்லது பாலியல் வன்கொடுமை போன்ற வடிவங்களை எடுக்கலாம், மேலும் இவை பெரும்பாலும் ஒன்றுடன் ஒன்று சம்மந்தம் உடையவை. வன்முறை நடக்கும் இடைவேலை மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகும். எப்போதாவது அல்லது நாள்பட்டதாக இருக்கலாம். இது தம்பதிகளுக்கு இடையே, குடும்பங்கள், அல்லது சமூகங்களுக்குள் நிகழலாம்.

நெருங்கிய உறவில் இருக்கும் நபர்களுக்கு இடையே தீங்கு விளைவிக்கும் வன்முறையை (திருமணமானவர், திருமணமாகாதவர் அல்லது லிவ்-இன்) நெருக்கமான துணைவர் வன்முறை (IPV) (WHO, 2002) என வரையறுக்கப்படுகிறது. நெருக்கமான துணைவர் வன்முறை பல்வேறு சமூக பொருளாதார, கலாச்சார மற்றும் மத குழுக்களில் நிகழ்கிறது. ஆண்களுடனான உறவுகளில் பெண்கள் வன்முறை செய்பவராக இருக்கலாம் இது பெரும்பாலும் தற்காப்புக்காக இருக்கும், சில சமயங்களில் ஒரே பாலின கூட்டுறவிலும் வன்முறைகள் ஏற்படுகின்றன என்றாலும், பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகளில் மிகவும் பொதுவான குற்றவாளிகள் ஆண் நெருங்கிய துணைவர்கள் அல்லது முன்னாள் துணைவர்களே. இதற்கு நேர்மாறாக, ஆண்கள் தங்களுக்கு

நெருக்கமான ஒருவரை விட அந்நியர்கள் அல்லது அறிமுகமானவர்களால் வன்முறைச் செயல்களை அனுபவிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம் (WHO, 2002).

நெருக்கமான துணைவர் வன்முறை என்பது குடும்ப வன்முறையிலிருந்து வேறுபட்டது. வீட்டு வன்முறை என்பது முதியோர் வன்முறை மற்றும் குழந்தை வன்முறை போன்ற அனைத்து வகையான குடும்ப வன்முறைகளையும் உள்ளடக்கியது; இருப்பினும், நெருக்கமான துணைவர் வன்முறை என்பது நெருக்கமான துணைவர்களுக்கு இடையேயான வன்முறைச் செயல்களுக்கு மட்டுமே பொருந்தும் (Cunradi, 2010).

நெகிழ்பாலுறவாளர்கள் தங்கள் அடையாளத்தின் காரணமாக குடும்ப வன்முறையால் ஆழமாக பாதிக்கப்படுகின்றனர் - எதிர்பார்க்கப்படும் பாலின எல்லைகளுக்கு இணங்காதது, திருமணம் செய்ய மறுப்பது, பாலினத்தை உறுதிப்படுத்தும் சிகிச்சைகள் மற்றும் நடைமுறைகளைத் தேடுவது போல - மற்றும் அச்சுறுத்தல்கள், மிரட்டல், கட்டாயத் திருமணம், சீர்திருத்தக் கற்பழிப்பு மற்றும் மாற்று சிகிச்சை போன்ற வடிவங்களில் தண்டனைக்குரிய நடவடிக்கைகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள். குடும்ப வன்முறை ஒரே பாலின மற்றும் எதிர் பாலின காதல் உறவுகளிலும், அதே போல் ஒன்று அல்லது இரு துணைகளும் திருநராக அல்லது பாலினத்தை அடையாளம் காணும் உறவுகளிலும் நிகழ்கிறது (வன்முறை எதிர்ப்பு திட்டங்களின் தேசிய கூட்டணி [NCAVP], 2012). நெகிழ்பாலுறவாளர்களின் உறவுகளில், அந்த நபர் அவர்களின் அடையாளத்திற்கான மற்றும் தனிமை உணர்வைக் குறைப்பதற்கான ஆதாரமாக

மாறலாம். LGBTQIA+ (ஒருபாலீர்ப்புடைய பெண், ஒருபாலீர்ப்புடைய ஆண், இருபாலீர்ப்புடையவர், திருநர்) நெருங்கிய உறவுகளில் வன்முறைச் செயல்கள் செய்வது அரிதாகக் கருதப்படுகிறது. இருபால் மற்றும் ஒருபாலீர்ப்புடைய பெண்கள் உறவுகள் பெரும்பாலும் அமைதியான மற்றும் கற்பனையாகவும் எண்ணப்படுகிறது (Barnes, 2010). இதுபோன்ற ஒரு சமூக சம்பவழக்கம், பலவற்றுடன், ஒருபாலீர்ப்புடைய பெண்களுக்கு ஒரு கூட்டாளியின் நடத்தை தவறானது என்பதை அடையாளம் காண்பதில் ஒரு தடையாக இருக்கலாம் (Seelau & Seelau, 2005). வன்முறை பாலின நெறிமுறையைப் பின்பற்றாதபோது, அது தனிமைப்படுத்தலை அதிகரிக்கலாம். கட்டுப்பாட்டின் தீங்கு விளைவிக்கும் இயக்கவியலைக் கண்டறிவதை மிகவும் கடினமாக்கும் தங்கள் பாலியல் நோக்குநிலை மற்றும் பாலின அடையாளத்திற்கு தனித்துவமான உதவியை நாடுவதில் தடைகளை நெகிழ்பாலுறவாளர்கள் எதிர்கொள்கின்றனர் என்று ஆராய்ச்சி கூறுகிறது (Brown & Herman, 2015). இந்த தடைகள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன:

- குடும்ப வன்முறையின் சட்ட வரையறைகள் ஒரே பாலினத் தம்பதியினரை விலக்குகின்றன.
- 'வெளிக்கொணரப்படுதல்'-ன் ஆபத்துகள் மற்றும் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்திலிருந்து நிராகரிப்பு மற்றும் தனிமைப்படுத்தப்படும் ஆபத்து
- நெகிழ்பாலுறவாளர்களுக்கு -குறிப்பான வளங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லாமை
- சேவை வழங்குநர்கள் நெகிழ்பாலுறவாளர்களை வெறுத்தலின் அபாயம்
- நெகிழ்பாலுறவாளர்களுக்கான சட்ட அமலாக்க மற்றும் நீதிமன்ற அதிகாரிகளின் உணர்திறன் மற்றும் செயல்திறனில் குறைந்த அளவிலான நம்பிக்கை

2.1.2 பிரச்சனையின் நோக்கம்

2021 ஆம் ஆண்டில், தேசிய குற்றவியல் அறிக்கைகள் பணியகம் (NCRB) பெண்களுக்கு எதிரான குற்றங்களின் கீழ் இந்திய இந்திய தண்டனைச் சட்டம் (IPC), பிரிவு 498A இன் கீழ் 'கணவன் அல்லது அவரது உறவினர்களால் கொடுமைப்படுத்துதல்' என்ற வகைக்குள் 318,000 வழக்குகள் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன என்று தெரிவித்துள்ளது. 2020 ஆம் ஆண்டில் அதிகரித்து வரும் குடும்ப வன்முறை வழக்குகள், குறிப்பாக லாக்டவுனின் போது, தேசிய மகளிர் ஆணையத்தால் (NCW) மேலுயர்த்திக் காட்டப்பட்டது. கூடுதலாக, அதே ஆண்டில், ஒவ்வொரு 9 நிமிடங்களுக்கும் ஒரு பெண் தற்கொலை செய்துகொள்வதைக் கண்டறிந்தது, அதற்கு முக்கிய காரணம் குடும்பப் பிரச்சனைகள் என்று கூறப்படுகிறது

தேசிய குடும்ப சுகாதார கணக்கெடுப்பின் படி (NFHS- 5, 2019-2021) கடந்த 12 மாதங்களில் உடல் மற்றும் நெருக்கமான துணைவர் வன்முறை 24% அதிகரித்துள்ளது; தமிழ்நாட்டில் மட்டும் 2021 ஆம் ஆண்டில் பெண்களுக்கு எதிரான குற்றங்கள் 16% அதிகரித்துள்ளன. மாநிலத்தில் பெண்களுக்கு எதிரான குற்றங்கள் வரதட்சணை சார்ந்த மரணம், பெண் சிசுக்கொலை, கடத்தல் மற்றும் அமிலத் தாக்குதல்கள் ஆகியவை அடங்கும். குடும்ப வன்முறை உலகளவில் கோடிக் கணக்கான பெண்களை பாதிக்கிறது. இது அவர்களின் அடிப்படை மனித உரிமைகளை மீறுகிறது, அவர்களின் உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கு பேரழிவு தரும் விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது.

NCRB குடும்ப வன்முறை வழக்குகள் குறைவாகப் பதிவாகியிருப்பதைக் குறிக்கிறது. 2021 ஆம் ஆண்டில் குடும்ப வன்முறைச் சட்டத்தின் கீழ் நாட்டில் 507 வழக்குகள் மட்டுமே பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன- பெண்களுக்கு எதிரான குற்றங்களின் மொத்த வழக்குகளில் 0.1%. தனிப்பட்ட (அவமானம், பழிவாங்கும் பயம், பொருளாதார சார்பு) மற்றும் சமூகம்

(சமநிலையற்ற அதிகார உறவுகள், பாதிக்கப்பட்டவர்-குற்றம் சாட்டுதல்/தண்டனை) ஆகிய இரண்டு காரணங்களுக்காகவும் குறைவான அறிக்கைகள் நிகழ்கின்றன. மேலும், குடும்ப கௌரவம் மற்றும் திருமணத்தின் புனிதத்தன்மையை நிர்வகிக்கும் சமூக விதிமுறைகள் அமைதியை ஊக்குவிக்கின்றன. தனிப்பட்ட கண்ணியத்தை விட குடும்பத்தின் நிலையை முதன்மைப்படுத்தும் போக்கு தவறான நடத்தையை ஏற்றுக்கொள்வதை நிலைநிறுத்துகிறது. பாதிக்கப்பட்டவரின் நல்வாழ்வைக் காட்டிலும் குடும்பத்தின் நற்பெயருக்கு முன்னுரிமை அளிக்க சமூக அமைப்புகள் சட்ட அமைப்புகளில் செல்வாக்கு செலுத்தும் நபர்கள் வெளிப்புற உதவியை நாடுவதையும் இது தடுக்கிறது (Choudhury, 2022). இது சகிப்புத்தன்மையின் சூழலை உருவாக்குகிறது. இது வன்முறைக்கு எதிராக பெண்கள் முன்வருவதை மிகவும் கடினமாக்குகிறது மற்றும் சமூக செயலற்ற தன்மையை ஊக்குவிக்கிறது (Shrader & Sagot, 2000).

நெகிழ்பாலுறவாளர்கள் இடையே குடும்ப வன்முறை மற்றும் நெருக்கமான துணைவர் வன்முறை ஆகியவை அவர்களது அடையாளங்களுக்கு எதிரான இழுக்கு காரணமாக இருமடங்காக கண்ணுக்கு தெரியாமல் போகின்றன. நெகிழ்பாலுறவாளர் தம்பதிகள் மத்தியில் நெருக்கமான துணைவர் வன்முறை பற்றிய சில ஆய்வுகள் மேற்கத்திய மக்களுடன் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. மேலும் நெகிழ்பாலுறவாளர்கள் தம்பதிகளிடையே பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைக்கு தெற்காசிய சூழலில் இன்னும் விசாரணை தேவை என்பது தெளிவாகிறது. மேற்கத்திய நாடுகளின் சில ஆய்வுகள், ஒருபாலீர்ப்புடைய பெண் மற்றும் ஆண் ஒரினச்சேர்க்கை தம்பதிகளிடையே குடும்ப வன்முறை இருப்பதை வெளிப்படுத்தியது, மேலும் இன்னிகழ்வுகள் ஒப்பிடத்தக்கவை (Turell, 2000), அல்லது அந்த தம்பதிகளுக்க் இடையே உள்ளதை விட அதிகமாக

உள்ளன (Messinger, 2011; Kelley et al., 2012). நெகிழ்பாலுறவாளர்களை நோக்கிய குடும்ப வன்முறை சமூகம் மற்றும் சமூகத்தால் அனுமதிக்கப்படுகிறது. நிறுவன பங்குதாரர்கள் மற்றும் சேவை வழங்குநர்கள் நெகிழ்பாலுறவாளர்களை மீண்டும் பலிவாங்குவதற்கும் அவர்கள் விரும்பும் வாழ்க்கைக்கான அவர்களின் உரிமைகளை மறுப்பதற்கும் வழிவகுக்கும் வழிகளில் அனுமதிக்கப்படுகின்றன.

2.1.3 வன்முறையின் வகைகள்

குடும்ப வன்முறையின் வடிவங்கள் பெரும்பாலும் உடல், பாலியல், உணர்ச்சி/உளவியல் மற்றும் நிதி துஷ்பிரயோகம் (UN, 2020) என வகைப்படுத்தலாம்.

உடல் ரீதியான வன்முறை

உடல் ரீதியான வன்முறை என்பது உடல் வலிமையை பயன்படுத்தி ஒரு நபரை உடல் ரீதியாக காயப்படுத்துவதைக் குறிக்கிறது. இதில் கீழ்வருபவை அடங்கும்:

- அடித்தல், அறைதல், குத்துதல், உதைத்தல், கடித்தல், தள்ளுதல்
- மூச்சுத்திணறல் ஏற்படுத்தல் அல்லது கழுத்தை நெரித்தல்
- எரித்தல்
- தனிப்பட்ட சொத்துக்களை சேதப்படுத்துதல் (உதாரணமாக, பொருட்களை வீசுதல்)
- உடலைக் கட்டுப்படுத்துதல் (உதாரணமாக, ஒரு நபரை சுவருக்கு எதிராகப் பிடித்தல்)
- போதைப்பொருள் அல்லது மதுவின் பயன்பாட்டை கட்டாயப்படுத்துதல்
- ஆயுதத்தால் காயப்படுத்துதல்
- மருத்துவ கவனிப்பை மறுத்தல், மருந்துகளை கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும்/அல்லது நபர் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது அல்லது காயமடையும் போது உதவியை நிறுத்துதல் (உதாரணமாக, உணவை மறுப்பது)
- நபரை ஒரு இடத்தில் அடைத்தல்

பாலியல் வன்முறை

பாலியல் வன்முறை என்பது நபரின் அனுமதியின்றி கட்டாய பாலியல் நடத்தையை மற்றவர்களின் மீது செயல்படுத்துவதாகும். இதில் கீழே உள்ளவை அடங்கும்:

- நபரின் விருப்பத்திற்கு எதிராக பாலியல் தொடர்பை கட்டாயப்படுத்துதல்
- தேவையின்றி நபரின் உடலில் தொடுவது ஊடுருவது (வாய்வழி, ஆசனவாய் அல்லது யோனி) அல்லது தொடுதல் (முத்தமிடுதல், நக்குதல், உறிஞ்சுதல் அல்லது பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல்) உட்பட தேவையின்றி உடலின் உறுப்புகளை தொடுதல்
- ஆடைகளை கழட்டுதல், ஆபாசப் படங்கள், விபச்சாரம் (மற்றவர்களுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்) உள்ளிட்ட தேவையற்ற பாலியல் நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்க ஒரு நபரை கட்டாயப்படுத்துதல்
- பாலியல் செயல்பாட்டின் போது ஒரு துணையை காயப்படுத்துதல்
- கருத்தடைகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தடுத்தல் மற்றும்/அல்லது கருக்கலைப்பை கட்டாயப்படுத்துதல்
- நபர்கள் தகவலறிந்த முடிவெடுக்க முடியாதபோது அதாவது நபர் உறங்கும்போது போதையில் உள்ளபோது ஊனமுற்றவராக இருக்கும்போது மிகவும் இளமையாக இருக்கும்போது மிகவும் வயதானவராக இருக்கும்போது அல்லது குற்றம் புரிபவரை சார்ந்து இருக்கும் நபரிடையே பாலியல் செயல்பாடுகளைத் தொடர்தல்.
- ஒருவரின் பாலுறவு அல்லது உடலைக் கேலி செய்தல், துன்படுத்தும் வகையான குறிப்புகளைக் கூறுதல், அவமானப்படுத்துதல் அல்லது நபரின் பாலியல் நடத்தை தொடர்பாக அபத்தமான பெயர்களால் அழைத்தல்/பாலியல் கருத்துகள் அல்லது கருத்துகளைக் கூறுதல்
- ஒரு நபர் தனிப்பட்ட நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் போது உளவு பார்ப்பது (உதாரணமாக, குளித்தல், ஆடைகளை அவிழ்த்தல் போன்றவை)
- ஒருவரைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக அவரிடமிருந்து உடலுறவை நிறுத்துதல்

*அவமானம் மற்றும் குற்ற உணர்ச்சியின் காரணமாக மக்கள் தங்கள் பாலியல் வன்முறை அனுபவத்தைப் பற்றி பேசுவதைக் கடினமாகக் காண்கிறார்கள். அவர்கள் ஒரு உறவில், குறிப்பாக திருமணத்தில், உள்ள பாலியல் செயல்பாட்டை தங்கள் கடமையாக உணரலாம், அவர்கள் தங்கள் நெருங்கிய துணைவர்களால் பாலியல் வன்கொடுமைக்கு ஆளாகலாம் அல்லது கற்பழிக்கப்படலாம் என்பதை அறியாமல் இருக்கலாம் (Yadav, 2018)

உணர்ச்சி/உளவியல் வன்முறை

உணர்ச்சி/உளவியல் வன்முறை என்பது ஒரு நபரின் உளவியல் நல்வாழ்வையும் சுய உணர்வையும் குறிவைக்கும் நடத்தை ஆகும். இது உணர்ச்சிகரமான துன்பத்தையும் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்துகிறது. இதில் கீழ்வருபவை அடங்கும்:

- ஒரு நபரின் தன்னம்பிக்கையை குறைக்கும் வகையில் அவமானப்படுத்துதல்/விமர்சனம் செய்தல்/மானபங்கப்படுத்துதல் (உதாரணமாக, அவர்களை 'பைத்தியம்', 'முட்டாளர்', 'அசிங்கம்' என்று அழைப்பது)
- பொது இடத்தில் அவமானப்படுத்துதல்
- ஒப்புதல், பாராட்டு அல்லது பாசத்தை தண்டனையாக நிறுத்துதல்
- நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ துன்பம் அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் அச்சுறுத்தல் (உதாரணமாக, தங்களுக்கு அல்லது குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது செல்லப்பிராணிக்கு தீங்கு விளைவிப்பதாக அச்சுறுத்தல்)
- பொய்கள் மற்றும் முரண்பாடுகளுடன் நபரைக் குழப்புதல்/கையாளுதல் ('கேஸ்லைட்டிங்' (Gaslighting) என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது)
- ஒரு நபரின் கோரிக்கைகள் மற்றும் தேவைகளை தொடர்ந்து புறக்கணித்தல் அல்லது ஆட்சியப்படுத்துதல்
- ஒரு நபரை அவரது குடும்பம் மற்றும் சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்துதல்
- ஒரு நபரின் நம்பிக்கைகள், எண்ணங்கள், யோசனைகள் மற்றும் கருத்துக்களை நிராகரித்தல் அல்லது மதிப்பிடாமல் இருப்பது
- நபரின் நடத்தை மற்றும் இயக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்துதல்
- பயங்கர கோபத்தால் வெடித்தெழல், எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு நபரை பயமுறுத்துவதற்காக உடைமைகளை அழிப்பது
- அஞ்சல்கள்/செய்திகளைப் படிப்பது, நாள் முழுவதும் அந்த நபரின் செயல்பாடுகளைப் கண்காணிப்பது, பின்தொடர்தல் உட்பட

பொருளாதார வன்முறை

பொருளாதார வன்முறை என்பது ஒரு நபரை கட்டுப்படுத்துவதற்கான ஒரு வழியாக நிதி ரீதியாக சார்ந்து இருக்க வைப்பதை உள்ளடக்குகிறது. இதில் கீழ்வருபவை அடங்கும்:

- வேலை செய்வதற்கும், சம்பாதிப்பதற்கும் தடை செய்தல்/ தடுப்பது
- வேலைக்குச் செல்வதைத் தடுக்க அல்லது ஒரு வேலையை எடுப்பதைத் தடுக்க காயப்படுத்துதல்
- வேலையை இழக்க நேரிடும் நடத்தையில் ஈடுபடுவது
- கல்வியைத் தொடர தடுப்பது/தடை செய்தல்.
- பொருளாதார ஆதாரங்களுக்கான அணுகலை கட்டுப்படுத்தி மற்றும்/ அல்லது நிறுத்தி வைத்தல்
- ஒரு சிறிய, பெரும்பாலும் உதவாத கொடுப்பனவை வழங்குதல்
- நிதி காரணங்களுக்காக ஒரு நபரின் பெயரை தவறாகப் பயன்படுத்துதல்
- வங்கி மற்றும் கடன் ஆவணங்கள், வரி, குடிவரவு ஆவணங்கள் அல்லது பிற முக்கியமான ஆவணங்கள் போன்றவற்றில் நபரின் பவிருப்பத்திற்கு எதிராக கையெழுத்திட கட்டாயப்படுத்துதல்
- பணம், அட்டைகள், சொத்து அல்லது பிற சொத்துக்களைத் திருடுவது
- கூட்டாக சம்பாதித்த பணத்தை வைத்து சூதாடுவது
- நிதிக் கணக்குகளுக்கான அணுகலைக் கட்டாயமாகக் கேட்டல்

பால்புதுமையினர் உறவுகளில் பிரத்தியேகமாக நடக்கும் வன்முறை

பால்புதுமையினர்களின் குடும்பம் அவர்களின் அடையாளங்களை ஏற்றுக்கொள்ளாததால் குடும்ப வன்முறையை எதிர்கொள்கின்றனர். பால்புதுமையினர் தம்பதிகளைப் பொறுத்தவரை, ஒன்று அல்லது இரு கூட்டாளர்களும் ஒருபால் உறவினர் வெறுப்பு அல்லது திருநர்கள் அல்லது பாலினம் இல்லாத இணக்கம் (திருநர் வெறுப்பு) என வன்முறையை அனுபவிக்கலாம்.

- ஒரு நபரின் அடையாளம் அல்லது பாலீர்ப்பு மாற்ற கட்டாய திருமணம் மற்றும் சீர்திருத்த கற்பழிப்பு.
- உடனூழியர், குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்களிடம் ஒரு துணைவரின் பாலியல் அடையாளத்தை வெளிப்படுத்துவதாக அச்சுறுத்தல்.
- ஒரு துணைவரின் தவறான பெயர் சொல்லி அழைத்தல், உதாரணமாக, ஒரு திருநங்கை துணைவரைக் குறிக்க 'இது/அது' போன்ற இழிவுபடுத்தும் பெயர்களைப் பயன்படுத்துதல் அல்லது திருநர் என்று தன்னை அடையாளம் காணும் ஒரு நபரிடம் அவர்கள் ஒரு 'உண்மையான' ஆணோ பெண்ணோ அல்ல என்று சொல்லி, அவர்களின் அடையாளத்தை கேலி செய்தல்
- ஒரு நபரின் பாலியல் அடையாளம் அல்லது பாலின அடையாளத்தை 'மாற்ற' அல்லது எது 'சரியானது' என்று மாற்ற சம்மதமில்லாத மருத்துவ மற்றும் மனநல தலையீடுகள், கட்டாயமாக மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படுதல், கட்டாய மயக்கம்/மருந்துகள் போன்றவற்றுக்கு தனிநபர்களை வழங்கும் ஆழ்ந்த வன்முறைச் செயல்
- டெட் நேமிங்க் (Deadnaming) (நபர் இனி அடையாளம் காணாத பாலினத்துடன் தொடர்புடைய பெயரைப் பயன்படுத்துதல்) அல்லது நபரின் உடலை நோக்கிய கருத்துகள் 'பாலினம்சார் மனக்குறை' என்ற உணர்வுகளை மேலும் தீவிரப்படுத்தும்படி செய்தல்

*இத அனைத்த வன்முறைகளின் மூலமையான பட்டியல் அல்ல, ஆனால் ஒரு துணைவரால் ஒரு நபரை எப்படி கட்டப்பட்டதும் தீங்கு விளைவிக்கவும் மிடியும் என்பத பற்றிய ஒரு விரிவுரையை வழங்குகிறது. சக்தியையும் கட்டப்படாததையும் பறெ மக்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய பல்வகை நடத்தகளை விவரிக்கும் டுலத்தில் உள்நாட்ட, தஷ்பிரயகோக தலையீட்டத் திட்டத்தால் உரவாக்கப்பட்ட 'சக்தி மற்றும் கட்டப்பாட்ட, சக்கரம்' என்பதை நீங்கள் கறிப்பிடலாம் (Pence & Paymer, 1993). சூடதலாக, அனைத்த வகையான வீட்ட வன்முறைகளும் இந்தியாவில் கற்றவாளிகளாக மாற்றப்பட்டவதில்லை - உதாரணமாக திரமண கற்பழிப்பு கற்றவியல் சட்டத்தால் இன்னும் அங்கீகரிக்கப்படவில்லை (Sachdev, 2022).

2.1.4 ஆபத்து காரணிகள்

குடும்ப வன்முறை என்பது தனிநபர், குடும்பம், சமூகம் மற்றும் பரந்த சமூக மட்டங்களில் நிகழும் காரணிகளின் விளைவாகும். அவை ஒருவருக்கொருவர் தொடர்புகொண்டு வன்முறையின் வாய்ப்பை அதிகரிக்கின்றன அல்லது குறைக்கின்றன. ஆபத்தை அதிகரிக்கும் காரணிகள் கீழ்வருவனவற்றை உள்ளடக்குகின்றன:

(Gerino et al., 2018; Semahegn & Mengistie, 2015; Mahapatro, 2012; CDC, 2004; Stith et al., 2004.)

*நகிழ்பாவுறவாளர் தம்பதிகள் தங்கள் பாலீர்ப்பு மற்றும் பாலின அடையாளத்தின் அடிப்படையில் ஏற்கனவே ஒதுக்கப்பட்டதல் மற்றும் பாசுபாட்டை எதிர்கொள்கின்றனர். அவர்கள் எதிர்பாலீர்ப்பு வழமையைப் பின்பற்றுவதோ அல்லது சமமாகவோ மதிப்பிடப்படவில்லை. உதாரணமாக, பால்புது தம்பதியினர்கள் பரெம்பாலும் அவர்கள் 'ஒரு ஜோடி அல்ல' ஆனால் 'வறும் நண்பர்கள்' என்ற பாவனை செய்ய வண்பியிரக்கிறது. அவர்களின் மெய்யான நிலை புறக்கணிக்கப்பட்டகின்றன. மலேம் அவர்களின் ஒற்றம அல்லது சிக்கலின் கதகைள் ஆர்வத்தை அல்லது அனதாபத்தை ஈர்க்க வாய்ப்பில்லை. இது, மலேகே கறிப்பிட்டள்ள காரணிகளுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது, அவர்களின் வன்முறை அனுபவத்தை சிக்கலானதாகவும், கண்ணக்க தரெயாததாகவும் ஆக்குகிறது. (Ranade et al., 2022).

தனிப்பட்டவர் காரணிகள்

- குறைவான சுயமரியாதை
- குறைவான கல்வி மற்றும்/அல்லது வருமானம்
- வயது
- சாதி
- மதம்
- மது மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்பாடு
- பாலியல், உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான துஷ்பிரயோகங்களை அனுபவித்ததன் வரலாறு
- குறைவான சமூக ஆதரவு (குடும்பம் மற்றும் நண்பர்கள்) மற்றும் சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்தப்படுதல்
- மோசமான உடல் மற்றும்/அல்லது மன ஆரோக்கியம்

குடும்பம்/உறவு காரணிகள்

- பெற்றோர் வன்முறை/ தலைமுறையிடை வன்முறை உள்ளிட்ட குடும்ப வன்முறையை அனுபவித்தல்/காணுதல்
- உணர்ச்சி சார்பு/பாதுகாப்பின்மை
- நிதி சார்பு/ பொருளாதார அழுத்தம்
- குடும்ப அளவு
- குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை
- குறைவான குடும்ப வருமானம்
- உறவின் காலம்/நீளம் மற்றும் வகை ('ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட'/'காதல்')
- உறவில் பதற்றம் மற்றும் மோதலின் இருப்பு
- துணைவரின் வயது, கல்வி நிலை, தொழில் மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்பாடு

சமூக காரணிகள்

- பாரம்பரிய பாலின பங்கு மற்றும் விதிமுறைகளில் நம்பிக்கை (எடுத்துக்காட்டாக, ஆண்கள் முடிவுகளை எடுக்க வேண்டும், பெண்கள் வீட்டில் தங்க வேண்டும்)
- நெருக்கமான துணைவர் வன்முறையைப்பற்றிய எண்ணங்கள் (வன்முறையை இயல்பாக்குதல்)
- சமூகம் தலையிட விருப்பமின்மை.
- நெருக்கமான துணைவர் வன்முறைக்கு எதிராக பலவீனமான சட்டத் தடைகள்
- வேலையின்மை, வறுமை மற்றும் குற்றம் ஆகியவற்றின் அதிக விகிதம்

தனிப்பட்ட, உறவு, சமூகம் மற்றும் சமூக காரணிகளின் கலவையானது குடும்ப வன்முறையை அனுபவிக்கும் அபாயத்திற்குப் பங்களிக்கிறது. ஒரு குறுக்குவெட்டு பார்வையின் மூலம் குடும்ப வன்முறை/ நெருக்கமான துணைவர் வன்முறையை ஆராய்வது, பல்வேறு அமைப்புகள் மற்றும் கட்டமைப்புகள் வன்முறைக்கு எவ்வாறு பங்களிக்கின்றன என்பதைக் கண்டறிய உதவும். சாதி, மதம், பாலினம், பொருளாதார நிலை போன்றவற்றின் அடிப்படையில் பாகுபாடு அதிகமாக இருக்கும் சமூகம், தலைமுறைகளுக்கிடையேயான வன்முறை உட்பட வன்முறைகளுக்கு உட்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது. இந்த இடைவினைகளைப் புரிந்துகொள்வது குடும்ப வன்முறை/ நெருக்கமான துணைவர் வன்முறையை ஒரு சமூகப் பிரச்சினையாக வகைப்படுத்துவதற்கு முக்கியமாகும். இதன் மூலம் இந்த பிரச்சனையின் கவனிப்பின் சுமையை தனிநபரிடம் இருந்து சமூகத்திற்கு மாற்றப்படுகிறது.

2.1.5 பாதுகாப்பு காரணிகள்

பாதுகாப்பு காரணிகள் என்பது குடும்ப வன்முறையின் ஆபத்து காரணிகளின் தாக்கத்தை குறைக்கும் நிலைமைகள். மேலும், அவை வன்முறையை அனுபவிக்கும் மக்களின் பாதுகாப்பு, மீட்பு மற்றும் நல்வாழ்வை ஆதரிக்கின்றன. சமூக-சுற்றுச்சூழல் உருப்படிவமானது தனிநபர், உறவுகள், சமூகம் மற்றும் சமூகக் காரணிகளுக்கு இடையே உள்ள தொடர்பைக் கருதுகிறது. இது வன்முறையைத் தடுக்க, இந்த உருப்படிவத்தின் பல நிலைகளை ஒரே நேரத்தில் செயல்படுத்துவது அவசியம் என்று பரிந்துரைக்கிறது. இந்த அணுகுமுறை தான் காலப்போக்கில் தடுப்பு முயற்சிகளைத் தக்கவைத்து, மக்கள்தொகை அளவிலான தாக்கத்தை அடைய அதிக வாய்ப்புள்ளது (WHO, 2020)

தனிப்பட்ட, உறவு, சமூகம் அல்லது சமூக மட்டத்தில் ஆகிய அளவுகளில் பாதுகாப்பு காரணிகள் இருக்கலாம். தனிப்பட்ட காரணிகள் வன்முறையைத் தடுக்கும் அணுகுமுறைகள், நம்பிக்கைகள் மற்றும் நடத்தையை ஊக்குவிப்பதில் கவனம் செலுத்துகின்றன; சிக்கல்-தீர்ப்பது, வாழ்க்கைத் திறன் பயிற்சி மற்றும்

சமூக-உணர்ச்சிக் கற்றல் தொடர்பான திறன்களை மேம்படுத்துகின்றன. உறவுநிலை மட்டத்தில், இது குடும்பத்தை மையமாகக் கொண்ட இடையீடுகள், சக வழிகாட்டுதல் திட்டங்கள் மற்றும் சிக்கலைத் தீர்க்கும் திறன்கள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளது. மக்கள் வாழ்வதற்கும், கற்றுக்கொள்வதற்கும், வேலை செய்வதற்கும், விளையாடுவதற்கும் பாதுகாப்பான இடங்களை உருவாக்குதல் மற்றும் கட்டியெழுப்புவதற்கும்; வறுமை மற்றும் மதுபான விற்பனை நிலையங்களின் உயர்ந்த அடர்த்தி உள்ளிட்ட வன்முறைகளுக்கு வழிவகுக்கும் நிலைமைகளை நிவர்த்தி செய்வதில் சமூக மட்டத்தில் தடுப்பு உத்திகள் கவனம் செலுத்துகின்றன. கடைசியாக, சமூக அளவில் தடுப்பு என்பதில் வீட்டு நிதிப் பாதுகாப்பை வலுப்படுத்துதல், கல்வி, வேலை வாய்ப்புகள் மற்றும் சமத்துவமின்மையைக் குறைக்கும் கொள்கைகளை உருவாக்குதல் ஆகியவை அடங்கும்.

பாதுகாப்பு காரணிகளை பின்வருவனவற்றின் படி வகைப்படுத்தலாம்:(Browne & Ung, 2019)

- **உறுதியான ஆதரவு:** உடல் மற்றும் மனநல சேவைகள், தடை உத்தரவுகள், பாதுகாப்பான வீடு வசதி, போக்குவரத்து, நிதி உதவி மற்றும் வேலைகளுக்கான தொடர்புகள்
- **இணைப்பு வழி ஆதரவு:** நட்பு, தோழமை மற்றும் ஒத்த சூழ்நிலைகளில் இருக்கும் மற்றவர்களுடன் தொடர்பு
- **உணர்ச்சி ஆதரவு:** பாரபட்சமற்ற ஆலோசனை, பச்சாதாபம் மற்றும் சுய மதிப்பின் சரிபார்ப்பு.
- **தகவல் ஆதரவு:** பெற்றோருக்குரிய வழிகாட்டுதல், சுகாதார சேவைகள் அல்லது சூழ்நிலை பராமரிப்பு மற்றும் கல்விக்கான பரிந்துரைகள்
- **கலாச்சார ஆதரவு:** பகிரப்பட்ட அடையாளம், நெறிமுறைகள், மரபுகள், சமூக உணர்வு மற்றும் உலகைப் புரிந்துகொள்ளும் வழிகள்

துஷ்பிரயோகத்தை அனுபவிக்கும் நபருக்கு உதவக்கூடிய இடையீடுகளுக்கான பல்வேறு வழிகளை சேவை வழங்குநர்கள் சிந்திக்க வேண்டும். பாதகமான சூழ்நிலைகளில் கூட பாதுகாப்பு காரணிகளை

வலுப்படுத்த முடியும் என்பதை முன்னிலைப்படுத்த வேண்டும். பாதுகாப்பு காரணிகளில் ஒன்றின் வளர்ச்சி மற்றவற்றின் வளர்ச்சியின் அடித்தளமாக இருக்கலாம்.

2.1.6 குடும்ப வன்முறையின் தாக்கம்

துஷ்பிரயோகத்தை எதிர்கொண்ட பிறகு, நபர்கள் தொடரும் சவாலான விளைவுகளை எதிர்கொள்ள வாய்ப்புள்ளது. துஷ்பிரயோகம் செய்பவர் கடுமையான வன்முறையில் ஈடுபட்டிருந்தால் மற்றும்/அல்லது நீண்ட காலத்திற்கு அந்த செயல்களைச் செய்திருந்தால், ஒரு நபர் பாதுகாப்பான சூழலில் வாழ்வதற்குச் சரிசெய்ய வெகுநேரம் எடுக்கலாம். (Madhavan et al., 2022 ; OWH, 2019; Kalokhe, 2017)

உடல் ஆரோக்கிய விளைவுகள்

- கீறல்கள், காயங்கள், வெட்டுக்கள், சுளுக்கு, எலும்பு முறிவுகள்
- நீண்டகால சோர்வு
- மூச்சு திணறல்
- தசை உள்ளழுத்தம்
- உண்ணாதல் மற்றும் உறங்கும் முறைகளில் மாற்றங்கள்/ இடையூறுகள்
- பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்கள், மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் இடையூறுகள் உள்ளிட்ட பாலியல் ஆரோக்கியம் தொடர்பான பிரச்சினைகள்.
- சிறுநீர்ப்பாதை நோய்த்தொற்றுக்கள்
- கட்டாய கர்ப்பம் அல்லது கருக்கலைப்பு.
- அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுதல்
- தெளிவான மருத்துவ காரணம் இல்லாமல் வலிகள்
- நீண்டகால வலி, சோர்வு மற்றும் சோர்வு
- இயலாமை
- மரணம்

மனநல பாதிப்புகள்

- அவமானம், குற்ற உணர்வு மற்றும் தனிமை உணர்வு
- கடுமையான மனநிலை மாற்றங்கள்
- உணர்ச்சிப் பற்றின்மை / உணர்வின்மை
- சமூகத்திலிருந்து விலகியிருத்தல்
- நம்பிக்கையற்ற மற்றும் உதவியற்ற உணர்வு
- குறைந்த சுயமரியாதை
- மற்றவர்களை நம்புவதில் சிரமம்.
- நெருக்கம் பற்றிய பயம்
- மீள்நினைவுகளை அனுபவிப்பது
- தன்னை காயப்படுத்துதல்
- தற்கொலை எண்ணங்கள்
- போதைப்பொருள் பயன்படுத்துதல்
- மனக்கிளர்ச்சி, அதிக ஆபத்துள்ள நடத்தையில் ஈடுபடுதல்
- அதீத கோபத்தால் வெடித்தெழல்
- அளவுக்கு அதிகமான விழிப்புணர்வு மற்றும் பயம்
- துஷ்பிரயோகத்தை மறுத்தல் மற்றும்/அல்லது குறைத்து எண்ணல்

*இந்த விளைவுகளில் சில நபர்களுக்கு சமாளிக்கும் வழிமுறைகளாகின்றன. உதாரணமாக, சிலர் துஷ்பிரயோகத்தின் வலியைக் குறைக்க மதுவைப் பயன்படுத்தலாம். துரதிர்ஷ்டவசமாக, உதவியை விரும்பும் அல்லது தவறான உறவுகளை விட்டு வெளியேற விரும்பும் நபர்களுக்கு இவை தடைகளாகவும் செயல்படுகின்றன.

எனவே, வன்முறையின் பரவலானது மனநல சிக்கல்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. அதேபோல, மனநலக் சிக்கல்கள் வன்முறைக்கு அதிக ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். காசநோய் அல்லது பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்கள் போன்ற மருத்துவ சிக்கல்களும் தனிநபர்களை களங்கப்படுத்தலாம், குடும்பத்தில் அவர்களுக்கு எதிரான வன்முறை நிகழ்வுகளை அதிகரிக்கலாம் என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். சேவை வழங்குநர்கள் வன்முறையை எதிர்கொள்ள அல்லது தப்பிக்க உதவும் ஊக்கசக்தியாக செயல்பட முடியும்.



விந்தையான வாழ்வில் தனித்துவமான வாழ்க்கை அழுத்தங்கள்

நெகிழ்பாலுறவாளர்கள் சமூகத்தின் விளிம்புகளில் வாழ வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளனர். இது அவர்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வை பாதிக்கிறது. பல்வேறு அழுத்தங்களுக்கு அவர்களை ஆளாக்குகிறது. குறைந்த சுயமரியாதை, பதட்டம் மற்றும் நிறைவான மற்றும் அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கையை நடத்த இயலாமை உள்ளிட்டவையே அவர்கள் சமூக மற்றும் குடும்ப நிராகரிப்பு காரணமாக அவர்கள் ஏற்கனவே சவால்களை அனுபவிக்கலாம். எனவே சேவை வழங்குநர்கள் சிறுபான்மையினரின் மன அழுத்தக் கட்டமைப்பை மனதில் வைத்து, அவர்களின் மனநலக் கவலைகளை நிவர்த்தி செய்வது முக்கியம். நெகிழ்பாலுறவாளர்களின் அனுபவத்தில் சில இடர்ப்பாடுகள் கீழே விவரிக்கப்பட்டுள்ளன

- **தன்னை ஏற்றுக்கொள்வதில் உள்ள சிரமங்கள்:** நெகிழ்பாலுறவாளர்கள் இருபாற்சேர்க்கை இல்லாத பாலினங்கள் மற்றும் அடையாளங்களை நிராகரிக்கும், இழுக்காக எண்ணும் சமூகத்தில் வளர்கிறார்கள். . உதாரணமாக, ஓரினச்சேர்க்கை என்பது வக்கிரமானது, அது ஒரு நோய் அல்லது 'கடந்து போகும் ஒரு பருவம்' என்று கருதப்படுகிறது. நெகிழ்பாலுறவாளர்கள் இந்த நம்பிக்கைகளை உண்மை என உள்வாங்கலாம்; அவர்களின் 'சுயம்' என்ற உணர்வுடன் போராடலாம். ஒரு திருநரைப் பொறுத்தவரை, தனக்கு சரியில்லை என்று அவர் உணரும் ஒரு உடலிலிருந்தும், அவர்கள் அடையாளம் காணும் பாலினமாக அவர்களைப் பார்க்க மறுக்கும் நபர்களிடமிருந்தும் அவர்கள் துன்பத்தை அனுபவிக்கலாம். இந்த அனுபவம் பாலினம்சார் மனக்குறை (gender dysphoria) என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.
- **வெளியே வருவது:** நாம் அனைவரும் இருபாற்சேர்க்கையாளர்களாக பிறந்தவர்கள் என்பது ஒரு அனுமானம். அவர்களின் பாலியல் மற்றும் அடையாளத்தை ஒப்புக்கொண்டு மற்றவர்களுக்குச் சொல்லும் பொறுப்பு நெகிழ்பாலுறவாளர்கள் மீது வைக்கப்பட்டுள்ளது. அவர்கள் தொடர்புடைய இழுக்கு காரணமாக வன்முறையை ஏற்படுத்தலாம். உதாரணமாக, கட்டாய திருமணம் அல்லது வீட்டுக் காவலில் வைக்கப்படுவது. அவர்கள் அவமானம், பதட்டம் மற்றும் தனிமையுடன் போராடலாம்.
- **கண்ணுக்குத் தென்படாமல் போவது:** நெகிழ்பாலுறவாளர்கள், அவர்களுக்கு சமூக அந்தஸ்து இல்லாததால், வன்முறையில் இருந்து தப்பிக்க சமூகத்திடமிருந்து தங்கள் அடையாளத்தை மறைத்து, இரட்டை வாழ்க்கை வாழ நிர்வகிக்கப்படுகிறார்கள். அவர்களின் பாலுணர்வு மற்றும் அடையாளத்தை உறுதிப்படுத்தும் ஆதாரங்கள் மற்றும் முன்மாதிரிகள் இல்லாததால், சமூகத்திடமிருந்து விலகியிருப்பது போலும், இழப்புணர்வையும் அவர்கள் எதிர்கொள்கின்றனர்.
- **பாகுபாடு மற்றும் துன்புறுத்தல்:** கல்வி நிறுவனங்கள், பணியிடங்கள், சட்ட அமலாக்க மற்றும் சட்ட அமைப்புகள், மருத்துவமனைகள் மற்றும் மருத்துவ அமைப்பு, மற்றும் குடும்பங்கள் அவர்களின் அடையாளம் மற்றும் பாலியல் தன்மையைப்பற்றி தெரிந்தால், துன்புறுத்தல் மற்றும் வன்முறைக்கான தளங்களாக மாறுகின்றன

குடும்ப வன்முறையின் விளைவுகள் குடும்பம் மற்றும் சமூகம் வரை பரவுகின்றன. குடும்பங்கள் பிளவுபடுதல், வீட்டிலிருந்து வெளியேற்றப்படுதல், அடிக்கடி இடம்பெயர்தல் மற்றும் குழந்தைகள் உட்பட குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே மனநலப் பிரச்சினைகளை அதிகரிக்க இது வழிவகுக்கும்.

குறிப்பு: குழந்தைகள் மீதான தாக்கம்

வன்முறை உள்ள குடும்பத்தில் வளரும் குழந்தைகள் குடும்ப வன்முறையில் ஈடுபடுபவர்களாக வளர்கிறார்கள். நெருக்கமானவர்களால் வன்முறை நடக்கும் வீடுகளில் சராசரியாக 40% குழந்தைகள் வன்முறைக்கு ஆளாகிறார்கள் என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. குடும்ப வன்முறை உள்ள வீடுகளுல் வளர்வது குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம், நல்வாழ்வு மற்றும் வளர்ச்சிக்கு பெரும் தடைகளை ஏற்படுத்துகிறது. இது வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் (Buckley et al., 2006).

2.2 செயல்பாடுகள்

செயல்பாடு 1

வழிமுறைகள்: குடும்ப வன்முறை பற்றிய சில அறிக்கைகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இவை கட்டுக்கதைகளா உண்மையா? கீழே உள்ள இடத்தில், 'இது கட்டுக்கதை' அல்லது 'இது உண்மை' என்று நீங்கள் ஏன் நினைக்கிறீர்கள் என்பதற்கான விளக்கத்தை வழங்கவும்

- உடல்நீதியான வன்முறை மட்டுமே குடும்ப வன்முறையாகக் கருதப்படுகிறது.....
.....
.....
- குடும்ப வன்முறை என்பது கட்டுப்படுத்தும், மோசமான நடத்தையின் ஒரு வடிவமாகும். எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்கப்படவில்லை என்றால், அது இன்னும் மோசமாகிவிடும்.
.....
.....
- குடும்ப வன்முறை என்பது கற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது.....
.....
.....
- ஒரு நபர் உண்மையான ஆபத்தில் இருந்தால், அவர்கள் அந்த உறவில் இருந்து வெளியேறி விடுவார்கள். இல்லை என்றால், அது அவ்வளவு மோசமானதாக இருக்க வாய்ப்பு இல்லை.....
.....
.....
- மது அருந்துதல் குடும்ப வன்முறைக்கு ஒரு காரணம் அல்ல, ஆனால் அது வன்முறையை மோசமாக்குவதற்கு வழிவகுக்கும்.....
.....
.....
- ஏழ்மையான, கல்வியறிவு இல்லாத குடும்பங்களில் மட்டுமே குடும்ப வன்முறை நிகழ்கிறது.....
.....
.....
- குடும்ப வன்முறையைப் பற்றி தவறான கூற்றுகளைச் மக்கள் செய்கிறார்கள்; மேலும் வன்முறை எவ்வளவு மோசமானது என்பதை மிகைப்படுத்துகிறார்கள்.
.....
.....
- குடும்ப வன்முறை என்பது கோபப் பிரச்சினைகளால் மட்டும் ஏற்படுவதில்லை. அது ஒரு ஆழமான பிரச்சினை ஆகும்.....
.....
.....

- நெறுக்கமானவர் செய்யும் வன்முறை அரிதானது, மேலும் பால்புது உறவுகளில் அது அடிக்கடி ஏற்படாது.
- குடும்ப வன்முறை ஒரு தனிப்பட்ட குடும்ப விஷயம்.
- மோசமான உறவுகளில் உள்ளவர்களுக்கு குடும்ப ஆலோசனை சிறந்த தீர்வு அல்ல.
- மோசமான உறவுகளை விட்டுச் செல்வது திருமணமான ஆதிக்கப்பாலீர்ப்பு தம்பதிகளை விட, பால்புது தம்பதிகளுக்கு எளிது.

செயல்பாடு 2

வழிமுறைகள்: பல்வேறு வகையான சிக்கல்கள் மற்றும் சவால்களை அனுபவிக்கும் பெண்களின் 4 வழக்கு வரலாறுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. விளக்கங்களைப் படித்துவிட்டு கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கவும்.

வழக்கு 1

சரோஜா ஒரு 30 வயது ஆன பெண். அவர் கடந்த சில வாரங்களாக தலைவலியால் அவதிப்படுகிறார். எப்போது அவர் சுகாதார நிலையத்திற்கு சென்றாலும், அவரது உடலில் காயங்கள் உள்ளன. தன் துணைவருக்கு குடிப்பழக்கம் இருப்பதாக அவர் குறிப்பிடுகிறார். குடிபோதையில் இருக்கும் போதெல்லாம் அவளுடைய துணைவர் வீட்டிற்கு வந்து அவளை அடித்து தன்புறுத்துகிறார். அவளுடைய துணைவர் வீட்டிற்கு வருவதற்கு முன்பே, அவள் இதய படபடப்பு மற்றும் மூச்சுத் திணறலை அனுபவிக்கிறார். அவர் ஒரு விதமான பயத்தையும் உணர்கிறார். அவருடைய துணைவர் வீட்டுக்கு வந்து, அவள் பலவீனமாக இருப்பதாகவும், எதையும் சமாளிக்கத் தெரியாதவள் என்றும் அடிக்கடி அவளிடம் கூறுகிறார்.

1. சரோஜா அனுபவிக்கும் கொடுமைகள் என்ன?
2. இந்த அனுபவங்கள் அவளுடைய உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன?

வழக்கு 2

திருநங்கையான வர்ஷா, குமார் என்பவரோடு 1 வருடகாலமாக திருமணமாகி வாழ்ந்து வருகிறார். அவள் தன் கணவருடன் இருக்கும் போது பாதுகாப்பாக உணரவில்லை. அவரது கணவர் தனது வேலையை இழந்த பின் அவர்களின் பொருளாதார பிரச்சினைகளுக்காக அவளைக் பழி சொல்லத் தொடங்கினார். அவள் எதைச் செய்வதிலும் எந்த மகிழ்ச்சியும் இல்லாமல் இருக்கிறாள். கடந்த 2 மாதங்களாக அவள் பசியை இழந்து இருக்கிறாள். அவள் உண்மையான பெண் இல்லை என்றும், அவள் மீது தனக்கு ஈர்ப்பு இல்லை என்றும் அவன் அடிக்கடி சொல்லிக்கொண்டே இருக்கிறான். அவளது அடையாளத்தைப் பற்றித் தெரியாத அண்டை வீட்டாரிடமும் சக ஊழியர்களிடமும் அடிக்கடி அவளைப் பற்றி கூறிவிடுவதாக மிரட்டுகிறான். அவளுக்கு எந்த குடும்ப ஆதரவும் இல்லை. அதனால் அவள் உதவிக்கு எங்கும் திரும்ப

முடியவில்லை என்று உணர்கிறாள்.

1. வர்ஷா அனுபவிக்கும் சில கொடுமைகள் யாவை?

2. இந்த அனுபவங்கள் அவளுடைய நலத்தை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன?

வழக்கு 3

தன்வி ஒரு இருபாலீர்ப்புடைய பெண். அவள் ஒரு பெண்ணுடன் உறவில் இருந்தாள். அவளுக்கு வரும் செய்திகளைப் படிப்பதன் மூலமும், அவள் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும் போதும், அவள் எங்கு செல்கிறாள் என்பதைக் கண்காணிப்பதன் மூலமும் தன் துணை தன்னைக் கட்டுப்படுத்துவதாக உணர்கிறாள். அவள் தங்களது உறவை முடித்துக்கொள்ள விரும்புவதாக அவளிடம் சொன்னாள். இப்போது, அந்தப் பெண் தனது பணியிடத்திற்கு அவரைப் பின்தொடரத் தொடங்கியுள்ளார். அவள் இதைப் பற்றி ஒரு சக ஊழியரிடம் சொன்னாள், ஆனால் சக ஊழியர் அவளை நம்பவில்லை, அவள் மிகைத்துக் கூறுவதாக நினைக்கிறார். ஏதோ கெட்டது நடக்கப் போகிறது என்ற பயத்திலே அவள் தொடர்ந்து வாழ்ந்து வருகிறாள். அந்த சக ஊழியர் தனது அடையாளத்தை மற்றவர்களுக்கு வெளிப்படுத்தக்கூடும் என்றும் அவள் கவலைப்படுகிறாள். அவளால் தூங்க முடியவில்லை.

1. தன்வி அனுபவிக்கும் கொடுமைகள் என்ன?

2. இந்த அனுபவங்கள் அவளுடைய நலத்தை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன?

வழக்கு 4

மேக்னா மென்பொருள் பொறியாளராக பணிபுரிகிறார். அவளது கணவன் தன்னுடன் உடலுறவு கொள்ள வற்புறுத்துவதாக அவள் கூறுகிறாள். இது நடக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், அவள் உடல் பதற்றமடைந்து, வலியை அவள் அனுபவிக்கிறாள். அவள் கெட்ட கனவுகளையும் காண்கிறாள். அது மோசமாகிக்கொண்டே போகிறது என்று கூறுகிறாள். இதுபற்றி அவர் தனது குடும்பத்தினரிடம் கூறிய போது அவர்கள் அவளது கணவரின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வது அவளுடைய கடமை என்று கூறுகிறார்கள். அவள் தற்கொலை செய்து கொள்ளும் எண்ணத்தில் இருக்கிறாள்.

1. மேக்னா அனுபவிக்கும் கொடுமைகள் என்ன?

2. இந்த அனுபவங்கள் அவளுடைய நலனை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன?

குடும்ப வன்முறையை அடையாளம் காண்பதற்கான அறிகுறிகள்

தங்களுடைய நண்பர், குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது உடன் பணிபுரிபவர்களிடம், எதேனும் மாற்றங்களைக் கண்டு கவலைப்பட்டால், குடும்ப வன்முறையை அடையாளம் காண கவனிக்க வேண்டிய சில அறிகுறிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- அவர்களின் துணையை கவனித்து மகிழ்விப்பதில் தீர்ந்த ஆர்வமுடையவராக தென்படுவது.
- அவர்கள் இருக்கும் இடத்தை தங்கள் கூட்டாளருக்கு அடிக்கடி தெரிவிப்பது.
- தொல்லை தரும் தொலைபேசி அழைப்புகளைப் பெறுகிறது.
- மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள அவர்களுக்கு தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளது.
- பொது வெளியில் மிக அரிதாகவே காணப்படுவது.
- குறைந்த அளவு மட்டுமே செலவு செய்ய இயல்வது.
- மற்றவர்களிடமிருந்து தனிமைப்பட்டு இருப்பது.
- அவர்களின் துணையிடமிருந்து அதிக அளவு கட்டுப்பாடுகள் இருப்பது.
- சமாளிக்கும் உத்தியாக, அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் வன்முறையை மறுத்தல், குறைத்து அளவிடல் அல்லது நியாயப்படுத்துதல்.
- விபத்தாக ஆனது என்று அவர்கள் கூறும் காயங்களோடு அடிக்கடி காணப்படுதல்
- தழும்புகள் மற்றும் காயங்களை மறைப்பதற்க்காக வடிவமைக்கப்பட்ட ஆடைகளை அணிவது
- அவர்களின் நடத்தைகளிலும் தன்மையிலும் மாற்றங்களைக் வெளிப்படுத்துவது (அவர்கள் முன்பு அதிக தன்னம்பிக்கையை வெளிப்படுத்துபவர்களாக இருந்தாலும், தற்போது குறைந்த தன்னம்பிக்கை கொண்டவராக இருத்தல்).
- மன மற்றும் உடல் ஆரோக்கிய பிரச்சினைகள் இருப்பது
- நிச்சயமற்ற, பதற்றமான பொதுவான சூழ்நிலையில் இருப்பது

குடும்ப வன்முறையில் இருந்து மீண்டவர்களுக்கு - உங்கள் உறவு மோசமானதாக இருக்கலாம் என நீங்கள் நினைத்தால் உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ள வேண்டிய கேள்விகள் சில (UN, 2022)

உங்கள் துணைவர்...

- உங்கள் நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினர் முன்னிலையில் உங்களை அவமானப்படுத்தவோ, சங்கடப்படுத்துவதோ அல்லது கேலியோ செய்தாரா?
- உங்கள் சாதனைகளை மட்டும் தட்டினாரா?
- உங்களால் முடிவெடுக்க முடியவில்லை என தங்களை உணர வைக்கிறாரா?
- அவர் சொல்வதைக் கேட்க மிரட்டல் அல்லது அச்சுறுத்தல்களைப் பயன்படுத்துகிறாரா?
- அவர்கள் இல்லாமல் நீங்கள் ஒன்றுமே இல்லை என்று சொல்லுகிறாரா?
- உங்களை கடுமையாக நடத்துகிறாரா—பிடிப்பது, தள்ளுவது, கிள்ளுவது, அல்லது அடிப்பது - இவற்றை செய்கிறாரா?
- இரவில் பலமுறை அழைப்பதோ, அல்லது நீங்கள் இருப்பதாக சொன்ன இடத்தில் தான் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள அங்கு வருவதும் செய்கிறாரா?
- தங்களைப் பண்படுத்தும் விஷயங்களைச் சொல்வதற்கோ உங்களை கொடுமை செய்வதற்கோ போதைப்பொட்கள் அல்லது மதுவை சாக்காகப் பயன்படுத்துகிறார்களா?
- அவர்கள் செயல்படும் மற்றும் உணரும் வித்துக்கு உங்களைக் குறை கூறுகிறாரா?
- நீங்கள் தயாராக இல்லாத பாலியல் ரீதியான விஷயங்களுக்காக உங்களுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கிறீர்களா?
- உங்கள் உறவில் இருந்து வெளியேற வழியே இல்லை என உங்களை உணரவைக்கிறீர்களா?
- நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினருடன் நேரத்தை செலவிடுவது போன்ற நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைச் செய்வதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கிறார்களா?
- உங்களுக்கு ஒரு பாடம் கற்பிக்க வேண்டும் என்று, ஒரு சண்டைக்குப் பிறகு அவரை விட்டுச் செல்ல தடுக்கவோ அல்லது சண்டைக்குப் பிறகு உங்களை எங்காவது விட்டுவிட்டோ செல்கிறாரா?

நீங்கள்...

- சில சமயங்களில் உங்கள் துணைவர் எப்படி நடந்துகொள்வார் என்று பயப்படுகிறீர்களா?
- உங்கள் துணைவரின் நடத்தைக்காக மற்றவர்களிடம் தொடர்ந்து சாக்குகள் சொல்லுகிறீர்களா?
- உங்களைப் பற்றி நீங்கள் ஏதாவது மாற்றினால் மட்டுமே உங்கள் துணையை மாற்ற முடியும் என்று நம்புகிறீர்களா?
- உங்கள் துணையை கோப்படுத்தும் அல்லது மோதல் ஏற்படுத்தும் எதையும் செய்யாமல் இருக்க முயற்சிக்கிறீர்களா?
- நீங்கள் விரும்புவதை செய்வதற்குப் பதிலாக உங்கள் துணைவர் நீங்கள் செய்ய விரும்புவதை எப்போதும் செய்கிறீர்களா?
- - நீங்கள் அவரை விட்டுப் பிரிந்தால் உங்கள் துணைவர் என்ன செய்வார் என்று பயப்படுவதால் மட்டுமே உங்கள் துணையுடன் இருக்கிறீர்களா?

அத்தியாயம் 3

உதவி கேட்பது எவ்வளவு
கடினம்?



3.1 பாலியல் சார்ந்த எதிர்பார்ப்புகள், கலாச்சார நம்பிக்கைகள், இழுக்குகள்

குடும்ப வன்முறை என்பது நமது சமூக அமைப்பு மற்றும் குடும்பம் மற்றும் சமூகத்தில் ஒரு பெண்ணின் பங்கை நிர்வகிக்கும் தருமங்கள், மரபுகள், பழக்கவழக்கங்கள், சம்பிரதாயங்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகளோடு இணைந்துள்ளது. (Sabri & Young, 2022; Choudhary, 2022; Stephens & Eaton, 2020; Rakovec-Felser, 2014). அந்த நம்பிக்கைகளில் சில:

- பெண்கள் தனது வாழ்க்கையின் அனைத்து அம்சங்களிலும் ஆண் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு அடிபணிய வேண்டும். மேலும், பெண்களை ஆண்கள் கட்டாயமான கட்டுப்பாட்டுடன் கீழ வைத்திருக்க வேண்டுமென்றும், பெண்களின் 'தவறான' நடத்தைக்காக அவர்களை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கான உரிமையைப் பெறுவார்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இது வன்முறையை இயல்பு படுத்துவது ஆகும்.
- திருமணம் ஒரு முக்கியமான வாழ்க்கை இலக்கு. அது வாழ்க்கை முழுதுக்கும் ஆனது. எனவே, தாம்பத்திய உறவில் என்ன நடந்தாலும் அந்த பெண் அதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- குடும்பத்தை பராமரிப்பதே தங்கள் முதன்மைப் பாத்திரம் என்பதை பெண்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் வன்முறையைப் பொருட்படுத்தாமல் இந்தப் பாத்திரத்தில் அவர்கள் தொடர்ந்து செயல்பட வேண்டும்.
- ஒரு குடும்பத்தில் நிகழும் வன்முறை அந்தக் குடும்பத்தின் தனிப்பட்ட விஷயமாகக் கருதப்படுகிறது. வெளியில் இருந்து உதவி பெறுவது ஏற்க முடியாத ஒரு செயலாகும். குடும்ப விஷயங்களைப் பகிரங்கமாகப் பேசுவது அந்த குடும்பத்துக்கே அவமானத்தை ஏற்படுத்தும்.
- குறைந்த விவாகரத்து விகிதங்கள் ஒரு கலாச்சார வெற்றியாகக் கருதப்பட்டு கொண்டாடப்படுகின்றன. ஆனால் அது வன்முறை நிகழும் மோசமான திருமணத்தில் பெண்கள் சிக்கித் தவிப்பதால் மட்டுமே (Mehra, 2019). குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து குடும்ப பிரச்சனைகளைப் பேசி சரி செய்ய அந்த பெண்கள் அழுத்தம் பெறலாம். சமூகத்தில் விவாகரத்து பெற்ற-ஒற்றை பெண்கள் மீது உள்ள களங்கத்தால் பெண்கள் வன்முறை மிகுந்த உறவுகளில் இருக்க கட்டாயப்படுத்தப்படுகிறார்கள்.

குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்களுக்கும் தங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கும் எதிர்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துகள் பற்றியும் பாதுகாப்பு பற்றியும் தொடர்ந்து மதிப்பீடு செய்வார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். அந்த நபர் எந்த தலையீடுகளையும் நாடாமல் இருக்க பகுத்தறிந்த முடிவை எடுக்கலாம்; அந்த நபர் அவ்வாறு செய்தால், அவர்களுக்கு மதிப்புறு திறன் இல்லை என்றோ அல்லது குடும்ப வன்முறை நடக்கவில்லை என்றோ அர்த்தம் இல்லை.

3.2 ஆதரவுக்கு தடங்கல்கள்

70% குடும்ப வன்முறைகள் புகாரளிக்கப்படுவதில்லை (Guram & al., 2020). சமூகம் அடிக்கடி பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் பதிலாக குற்றவாளி ஏன் குடும்ப வன்முறையில் ஈடுபடுகிறார் அல்லது சமூகம் ஏன் உறவு வன்முறையை ஏற்றுக்கொள்கிறது என்று கேட்பதற்கு பதிலாக அந்த மோசமான உறவிலிருந்து

ஏன் விலகவில்லை என்று கேட்கிறது.

ஒரு நபர் மோசமான உறவிலிருந்து வெளியேறுவதற்கும் அதைப் பற்றி புகாரளிப்பதற்கும் பல தடைகள் உள்ளன (Whiting, Cravens & Amar et al., 2015 ; Hasselle et al., 2019).

- **ஆபத்தும் பயமும்:** பெண்கள் மற்றும் பால்புதுநபர்கள் வன்முறையான உறவுகளை விடாமல் இருப்பதற்கு மிக முக்கியமான காரணங்களில் ஒன்று அது ஆபத்தானது என்பது ஆகும். வன்முறைச் செயல்களைச் செய்யும் துணைவரிடமிருந்து பிரிவது வன்முறையை முடிவுக்குக் கொண்டுவரும் தீர்வாக பெரும்பாலும் கருதப்படுகிறது; இருப்பினும், வன்முறை மற்றும் உயிரிழப்புக்கான ஆபத்து பெரும்பாலும் பிரிந்தலைத் தொடர்ந்து அதிகரிக்கிறது. (Campbell et al., 2003; Stark & Hester, 2019; Zeoli et al., 2013)
- **தனிமைப்படுத்தல்:** துணைவரை தனிமைப்படுத்தி அவர்களது குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் சக ஊழியர்களுடனான தொடர்பை பலவீனப்படுத்துவது குடும்ப வன்முறையின் ஒரு வடிவமானது. துன்பத்தின் போது மக்கள் ஆதரவைத் தேடுவதை இது மிகவும் கடினமாக்குகிறது. வன்முறையில் ஈடுபடும் மோசமான துணைவரை சார்ந்தே இருப்பதை அதிகரிக்க இது வழிவகுக்கிறது.

தங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ளவர்கள் தங்களை தவறாக எண்ணுவர் என்றோ அவரிடமிருந்து உறவுகளைத் துண்டிக்க முடிவு செய்வார்கள் என்று அவர்கள் பயப்படலாம்.
- **அவமானம் மற்றும் குறைந்த சுயமதிப்பு:** வன்முறையை அனுபவிக்கும் போது பெண்கள் பெரும்பாலும் அவமானம், குற்ற உணர்வு மற்றும் சங்கடத்தை உணர்கிறார்கள். இது அவர்களின் தவறு என்று அவர்கள் எண்ணலாம். உலகத்தில் வன்முறையை அனுபவிக்கும் ஒரே நபர் தாங்கள் தான் என்று உணரலாம். அவர்கள் தாங்கள் ஒரு பயனும் அற்றவர்களாகவும் தங்கள் சூழ்நிலையைப் பற்றி நம்பிக்கையற்றவர்களாகவும் உணரலாம். அவர்களது சுய உணர்வுக்காகவும் ஆதரவிற்காகவும் வன்முறையாளரை சார்ந்து இருக்கலாம்.
- **காப்பாற்றுபவர் மனப்பான்மை:** பலருக்கு தங்கள் துணைவருக்கு உதவ ஒரு ஆழ்ந்த விருப்பம் இருக்கும். அவர்கள் தங்கள் துணைவர்களை நேசிக்கலாம், அவர்களிடமிருந்து ஏதேனும் மாற்றத்தை எதிர்பார்க்கலாம். அவரது துணையின் மீது அவர்களுக்கு உள்ள அர்ப்பணிப்பை மிகவும் மதிப்பளிக்கலாம். மேலும் தங்கள் துணையின் தேவைகளை தங்களுடைய தேவைகளை விட முக்கியமானதாக எண்ணலாம்.
- **குழந்தைகள்:** தங்கள் குழந்தைகளுக்காக வன்முறை மிகுந்த உறவுகளில் கூட சிலர் விலகாமல் இருக்கலாம். அவர்கள் அந்த உறவிலிருந்து வெளியேறினால், தங்கள் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு குறித்து அவர்கள் பயப்படலாம்.
- **பொருளாதாரக் கட்டுப்பாடுகள்:** மக்கள் தங்கள் கூட்டாளரை பொருளாதார ரீதியாகச் சார்ந்து இருக்கலாம். எ.கா: கட்டணங்களைச் செலுத்த

அல்லது அவர்களின் அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய. அவர்கள் தங்களது வீடு அல்லது கூட்டு சொத்துக்களை இழக்க நேரிடும் என பயப்படலாம். இது பாதிக்கப்பட்டவர்களை மற்ற வன்முறைகளுக்கு மேலும் எளிதான இலக்காக ஆக்குகிறது.

- **சட்ட அமைப்பில் உள்ள சிரமங்கள்:** புகாரளிக்கும் மற்றும் நடவடிக்கை கோரும் செயல்முறை முழுவதும் பெண்கள் மற்றும் பால்புது நபர்கள் மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்கின்றனர். தங்களுக்கு எதிராக வன்முறை நடந்துள்ளது என்பதை நிரூபிப்பது அவர்களுக்கு கடினமாக இருக்கலாம், அவர்களை நம்ப மறுப்பார்கள் என்றும் பயப்படலாம். பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தியதற்காகவும், தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளை பொதுவெளியில் ஒளிபரப்பியதற்காகவும், குடும்பத்திற்கு அவமானத்தை ஏற்படுத்தியதற்காகவும் அவர்கள் மீது குற்றம் சாட்டப்படலாம். குடும்ப வன்முறை வழக்குகள் அரிதாகவே பெரிதாகக் கருதப்படுகின்றன. பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், குற்றவாளியை பொறுப்பேற்கும் வகையில் எந்த ஒரு சிறிய நடவடிக்கையும் எடுக்கப்படுவதில்லை. கூடுதலாக, பலத்தால் கட்டுப்படுத்துதல் வழக்குகளுக்கு பொதுவாக குறுஞ்செய்திகள், மின்னஞ்சல்கள் மற்றும் குரல் செய்திகள் மூலம் ஆதாரங்கள் தேவைப்படுகிறது. அதன் தனிப்பட்ட அந்தரங்க இயல்பின் காரணத்தால் இந்த ஆதாரங்களை மீட்டெடுப்பதும் பகிர்வதும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மறுபடியும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.
- **மருத்துவ அமைப்பில் உள்ள சிரமம்:** மருத்துவ உதவியை நாடுவதும் ஒரு சவாலான செயலாக இருக்கலாம்; பெண்கள் மற்றும் பால்புது நபர்களுக்கு எதிரான குற்றங்களைப் புரிந்துகொண்டு பதிலளிக்கும் அளவுக்கு இந்த நிறுவனங்கள் பெரும்பாலும் உணர்திறன் கொண்டவை அல்ல. உதாரணமாக, மருத்துவ பணியாளர்கள் வன்முறை பற்றிய உரையாடல்களைத் தவிர்க்கலாம் அல்லது அந்த நபரின் பிரச்சனைகள் குடும்ப வன்முறையால் ஏற்பட்டிருக்கலாம் என்பதை அறியாமல் இருக்கலாம் (Girshick, 2002). கூடுதலாக, மருத்துவ ஊழியர்களால் தவறாக மதிப்பிடப்பட்டதாக பாதிக்கப்பட்டவர் உணரலாம்.
- **விழிப்புணர்வு இல்லாமை:** வன்முறை என்றால் என்ன என்பது பற்றி தெரியாமல் மக்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் சில நடத்தைகளை வன்முறை என்று கருதாமல், அவற்றை இயல்பு ஆக்கலாம் (Dempsey, 2003). அவர்களால் வன்முறையை அடையாளம் காண முடிந்தாலும் கூட, அவர்கள் உரிய உதவி எது என்பது பற்றி அறியாமலோ அல்லது அவற்றை அணுகாமலோ இருக்கலாம்

வன்முறையின் சுழர்ச்சியும் பாதிப்பு ஏற்படுத்துபவர் மீது கொள்ளும் நெருக்கமும்



வன்முறை மிகுந்த உறவுகளில் 'வன்முறையின் சுழற்சி' எனப்படும் ஒரு குறிப்பிட்ட நடத்தை முறை இருக்கும் (Walker, 1979). அந்த சுழற்சியில் பதற்றத்தை உருவாக்கும் நிலை, வெடித்தெழும் நிலை மற்றும் அமைதி/தேனிலவு நிலைகள் அடங்கும். பதற்றத்தை உருவாக்கும் கட்டத்தில், தள்ளுதல், அவமானப்படுத்துதல், வற்புறுத்தும் நடத்தைகள் மற்றும் கட்டுப்பாட்டுக்கான கட்டளைகளை அதிகரிப்பது போன்ற வன்முறைச் செயல்கள் அடங்கும். இது பெரும்பாலும் நிலையற்றதாகவும் கணிக்க முடியாததாகவும் இருக்கும். இந்த கட்டத்தில், பாதிக்கப்படும் நபர்கள் தாங்கள் முட்கள் மீது நடப்பது போல உணரலாம், நிலைமை இன்னும் மோசமடைவதைப் பற்றி கவலைப்படலாம். பாதிக்கப்பட்ட நபர் அவர் அனுபவிக்கும் வன்முறையைக் கட்டுப்படுத்தும் முயற்சியில் அச்செயல்களைச் செய்பவரை சமாதானப்படுத்த முயற்சிப்பார். வன்முறைச் செயல்கள் வெடித்தெழும் கட்டத்தில் ஒரு கடுமையான நிலைக்கு மாறும். வன்முறைச் செயல்களைச் செய்பவர் அந்த நபரை அறைதல், குத்துதல், கட்டிப்போடுதல் அல்லது கற்பழித்தல் போன்ற மிகவும் தீவிரமான வன்முறை மற்றும் கட்டுப்பாட்டை நிலைநாட்டும் செயல்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் அவரது பதற்றத்தைக் குறைக்க முயற்சிக்கலாம். இதைத் தொடர்ந்து, அமைதி அல்லது தேனிலவு நிலையின் போது, வன்முறைச் செயல்களைச் செய்பவர் அந்த நபருடன் மீண்டும்

தொடர்பை ஏற்படுத்த நடவடிக்கைகள் எடுப்பார். அவரது செயல்களுக்காக வருந்தலாம் அல்லது வெட்கப்படலாம். அவர்கள் செய்த செயல்களுக்கு மன்னிப்பு கூட கேட்கலாம், பாசத்தை வழங்கலாம் மற்றும் மீண்டும் அவ்வாறு நடக்காது என்று வாக்குறுதிகளை வழங்கலாம். மது, மன அழுத்தம், போதைப்பொட்கள் போன்றவற்றின் மீது தனது நடத்தைக்காகக் குற்றம் சாட்டலாம். இதனால் பதற்றம் குறையும். நடந்த வன்முறையின் தாக்கத்தை இரு கூட்டாளிகளும் மறுக்கலாம். வன்முறை நடக்கும் காலத்தைத் தொடர்ந்து வருத்தம் மற்றும் அன்பின் செயல்கள் வன்முறையின் பாதிப்பினால் உருவான அந்த நெருக்கத்தை உறுதிப்படுத்துகின்றன. (Porter & Fuller, 2022)

வன்முறைச் செயல்களைச் செய்தவரிடம் இருந்து அன்பும் நெருக்கமும் ஒரு நாள் கிடைக்கும் என்றும், அவர்கள் படும் கஷ்டங்கள் தீரும் என்று பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு ஒரு தவறான நம்பிக்கை கிடைக்கும். கஷ்டத்தை அனுபவித்தால் மட்டுமே அன்பு கிடைக்கும் என்று அவர்கள் நம்பலாம். மோசமான நடத்தைக்குப் பழகிவிட்டால், அவர்கள் நன்றியுணர்வோடு கூட நடந்துகொள்ளலாம். இந்த கட்டத்தில், வன்முறையைச் செய்தவர், நடந்த குற்றங்களுக்காக வெளிப்படையாகவும், மறைமுகமாகவும் பாதிக்கப்பட்டவரை காரணம் கூறலாம். இதனால், பாதிக்கப்பட்டவர் தங்களது

சொந்த நடத்தையை கடுமையாக விமர்சிக்கவும், வன்முறையைச் செய்தவருக்கு ஐயநிலைப் பலனைக் கொடுக்கவும் செய்கிறது. இது நன்மையற்ற ஒரு உறவை வலுப்படுத்துகிறது (Walker, 1979).

இவ்வாறு உருவாக்கும் நெருக்கம் ஒரு பாதிப்பினால் உருவாகும் நெருக்கம் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. வன்முறைக்கு ஆளான நபர் தன் மீது வன்முறையைத் தொடுத்தவருடன் ஆரோக்கியமற்ற உறவை வளர்த்துக் கொள்வது ஒரு உளவியல் ரீதியான எதிர்வினையாகும் (Zoppi, 2020). இது இணைப்பு மற்றும் பாதுகாப்பிற்கான நமது அடிப்படைத் தேவையிகளில் வேரூன்றியுள்ளன. பாதிப்பை ஏற்படுத்திய நபரிடம் தான் அதிகாரமும் கட்டுப்பாடும் உள்ளது. பாதிக்கப்பட்டவர் அனுபவிக்கும் அவமானம் மற்றும் சங்கடத்தால், அவர் உறவில் இருந்து வெளியேறுவது கடினமாகிறது. வன்முறையைச் செய்பவர் ஆறுதல் அளிப்பவராக அல்லது அவரைப்

பார்த்துக்கொள்ளுபவராக இருந்தால், அந்த உறவில் தங்குவதற்கான உணர்ச்சி ரீதியான அழுத்தம் தீவிரமாக இருக்கும். ஒரு பாதிப்பினால் ஏற்படும் பந்தத்திலிருந்து அன்பைப் பிரித்துப் பார்க்க அந்த நபர் கஷ்டப்படலாம் (Jhonson, 2022).

குடும்ப வன்முறை முறைகள் தொடர்ந்து கொண்டே இருப்பது பொதுவானது. அதன் சுழற்சியை உடைக்க நேரமும் முயற்சியும் தேவைப்படலாம். பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்களை வன்முறைக்கு ஆளாக்கிய துணையிடமிருந்து நிரந்தரமாகப் பிரிவதற்கு முன்பு பல முறை வெளியேற முயன்று திரும்பலாம். சேவை வழங்குநர்கள் இந்த சுழற்சியின் சிக்கலான தன்மை மற்றும் நிலைத்தன்மையைப் புரிந்துகொள்வதும் நிலையான மற்றும் நீண்ட கால ஆதரவை வழங்குவதும் முக்கியம் (McAdams, 2017).



உதாரணம்:

- ஒரு ஆண் அடிக்கடி குடிபோதையில் வீட்டிற்கு வந்து முரட்டுத்தனமாக பேசுகிறான் (பதற்றத்தை உருவாக்கும் கட்டம்)
- வாக்குவாதத்தைத் தொடர்ந்து அவர் தனது மனைவியை அடித்தார் (வெடித்தழுதல் சம்பவம்/வன்முறை)
- இதுவரை தாங்கியது போதும் என்று அவள் பெற்றோரின் வீட்டிற்குத் திரும்ப விரும்புகிறாள்
- கணவன் மன்னிப்பு கேட்கிறான், குழந்தை மீது பாசத்தை வெளிப்படுத்துகிறான், அவளுக்கு பரிசுகளை அள்ளி வழங்குகிறான், குறைவாகக் குடிப்தாகவும் அவளை மீண்டும் அடிக்காதாகவும் உறுதியளிக்கிறான் (திருத்தம், மன்னிப்பு, சாக்குகள்)
- போதையில் இருந்ததால் தான் அவன் அவளை அடித்ததாகவும், இந்த முறை பரிகாரம் அவன் மாற்றங்கள் செய்வான் என்றும் மனைவி நம்புகிறாள். விஷயங்கள் மாறும் என்ற நம்பிக்கையில் அவள் அவர்களது உறவைத் தொடர்கிறாள். (தேனிலவு கட்டம்)

உயிர் பிழைத்தவர்களும் மற்றவர்களும் குடும்ப வன்முறையை அவர் அனுபவிப்பதற்கான காரணம் மது தான் என்று நினைக்கலாம். மது அருந்துதல் மற்றும் குடும்ப வன்முறை ஆகியவற்றுக்கு இடையே ஒரு வலுவான தொடர்பு உள்ளது (Parekh et al., 2021; Nayak et al, 2010). இருப்பினும், மது அருந்துவதை நிறுத்தினால் வன்முறை நிறுத்தப்படலாம் என்ற நம்பிக்கைக்கு இது வழிவகுக்கும். ஆனால் இது பெரும்பாலும் உண்மை இல்லை. வன்முறை என்பது கற்றறியப்படும் ஒரு நடத்தை ஆகும். மது அருந்தினாலும் அருந்தாவிட்டாலும் அது தொடர்ந்து இருக்கலாம் - இருப்பினும் மது பிரச்சனையில் சம்மந்தப்பட்டிருந்தால், வன்முறை மோசமடையலாம்.

பால்புதுநபர்களுக்கான கூடுதல் தடைகள்

பால்புது நபர்கள் அனுபவிக்கும் வேற்றுமைப்படுத்துதல் மற்றும் துன்புறுத்தல் போன்ற சவால்கள், அவர்கள் அனுபவிக்கும் வன்முறையைப் பற்றி பேசுவதை அவர்களுக்கு கடினமாக்குகிறது.

- **ஏற்றுக்கொள்வதில் சிரமம்:** இது குறிப்பாக பிறப்பில் ஒதுக்கப்பட்ட பாலிலிருந்து அவர்களின் தனிப்பட்ட அனுபவத்துடன் ஒத்துப்போகும் பாலின அடையாளத்திற்கு மாறுபவர்களைப் பற்றியது. எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு பால்புது ஆணோடு உறவில் உள்ள ஒரு ஆதிக்கப் பாலினஆண், தன்னுடைய பாலின அடையாளம் கேள்விக்குள்ளாவதாக உணரலாம். கூடுதலாக, குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒருபாலீர்ப்பு உள்ள பெண்கள் மற்றும் இருபாலீர்ப்பு உள்ள பெண்களை திருமணம் செய்துகொண்டு குடும்பம் நடத்தி, தங்களது பாலின அடையாளத்தை மறக்கடிக்கக் கட்டாயப்படுத்தலாம். (Ranade et al., 2022).
- **உண்மை வெளிவந்துவிடும் என்ற பயம்:** முன்னாள் துணியவர்கள் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்கள் நபர்களின் பாலியல் அடையாளம் அல்லது பாலீர்ப்பு பற்றி பரந்த சமூகத்திற்குத் தெரிவிப்பதன் மூலம் குடும்ப வன்முறை அதிகரிக்கலாம், இதன் விளைவாக அவர்கள் வெறுப்புக் குற்றங்களைச் சந்திக்க நேரிடும் (Calton, 2016)
- **தகவல் இல்லாமை:** குடும்ப வன்முறை பற்றிய தகவல்கள் பெரும்பாலும் ஆதிக்கப்பாலின உறவுகளை மட்டுமே குறித்து இருக்கின்றன. ஒருபாலின உறவுகளில் உள்ள குடும்ப வன்முறை பற்றி ஒரு தகவல் பற்றாக்குறை உள்ளது (Bornstein et al, 2006; Donovan & Hester, 2011). ஒரு பாலின உறவுகளில் வன்முறை ஏற்படலாம் என்பதை பால்புதுநபர்கள் அறிந்திருக்க மாட்டார்கள். எனவே அவர்களின் அனுபவத்தை வன்முறை என்று ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள் (Donovan, 2011).
- **புறக்கணிக்கப்படுதலின் பயம்:** சமூகத்தால் புறக்கணிக்கப்படுவோம் என்றும் சமூகத்துடனான தனது தொடர்பை இழந்து விடுவோம் என்றும் பயங்களின் காரணமாக ஒரு நபர் தான் அனுபவிக்கும் வன்முறையை மறைக்க முயற்சிக்கலாம். அவர்கள் LGBTQIA+ சமூகத்தின் அந்தஸ்தை கெடுப்பதைத் தவிர்க்கலாம் (Harvey, 2014).
- **களங்கம்/வெறுப்ப்பை அகவையமாக்கல்:** பால்புது நபர்களுக்கு பால்புதுமையாக இருப்பதில் தீர்க்கப்படாத குற்ற உணர்வும் சுய வெறுப்பும் இருக்கலாம். இதனால் அவர்கள் ஆதரவிற்கு தகுதியானவர்கள் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வது கடினம்
- **சேவை வழங்குநர்களிடம் பாகுபாடு மற்றும் துன்புறுத்தல் குறித்த பயம்:** LGBTQIA+ சேவை வழங்குநர்களிடமிருந்து ஒருபால்/இருபால்/ திருநர்-வெறுப்ப்பை அனுபவிக்கும் அச்சம், கடந்த காலத்தில் அவர்கள் அனுபவித்த சமூகப் பாகுபாட்டின் அனுபவங்களின் அடிப்படையிலும் (Rolle et al., 2018), குடும்பத்தால் நிராகரிக்கப்படுதல், வெறுப்புப் பேச்சு, வெறுப்புக் குற்றங்கள் போன்ற உளவியல் மற்றும் உடல் ரீதியான பாதிப்புகளின் அடிப்படையில் அமைந்தவை (Ard & Makadon, 2011). எடுத்துக்காட்டாக, ஆதிக்கப்பாலீர்ப்பு நபர்களை விட ஒருபாலீர்ப்புடையவர்களுக்கு கற்பழிப்பு குறைவான பாதிப்பையே உண்டாக்கும் என்ற சமூக சம்பவழக்கம் (Meyer, 2020); திருநர் மக்கள் பாலியல் குற்றவாளிகளாக இருப்பர் என்ற வழக்கு(Todahl et al, 2009) மற்றும் அவர்களது “உண்மையான” பாலினம் பற்றி வேண்டுமென்றே மக்களை ஏமாற்றுவர் என்ற வழக்கு, ஒருபாலீர்ப்பு பெண்கள் மற்றும் இருபாலீர்ப்பு பெண்கள் டோனோவன் மற்றும் சக ஊழியர்களிடம் (2011) அவர்கள் ஒரு பெண்ணால் கற்பழிக்கப்பட்டபோது, சேவை வழங்குநர்கள் கண்டறிந்தனர் ஒரு பெண் குற்றவாளியைப் பற்றி சிந்திப்பது அவர்களுக்குக் கடினமாக இருந்ததாப் புகார் அளித்தனர்.
- **மருத்துவ சிகிச்சையிலிருந்து விலக்கு:** அவர்களது பாலின வரலாற்றின் காரணமாக திருநர்கள் சேவைகளில் இருந்து விலக்கப்படலாம், எடுத்துக்காட்டாக, பிறக்கும்போதே ஆணாக இருந்ததால் திருநங்கைகள் சேவையில் இருந்து விலக்கப்பட்டிருக்கலாம் - இதில் கருத்தடை சாதனங்கள், கருக்கலைப்பு, கர்ப்பத்தின் போது ஆதரவான கவனிப்பு ஆகியவை அடங்கும்

அடுக்காக வரும் தடைகள்

- சிறுபான்மை பின்னணியைச் சேர்ந்த பால்புது நபர்கள் வன்முறையை அனுபவிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம், உதாரணமாக, சட்ட அமலாக்கத்தால்.
- இளம் பால்புது நபர்கள் பல காரணங்களுக்காக குடும்ப வன்முறைக்கு ஆளாகிறார்கள்: அவர்கள் தங்கள் முதல் உறவை தங்கள் அடையாளத்தை உறுதிப்படுத்துவதாகக் கருதலாம்; ஒரு நல்ல ஒரே பாலின உறவு எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதற்கான முன்னுதாரணங்கள் அவர்களிடம் இல்லை; அவர்களின் உறவு அவர்களின் பால்புது நட்பு வட்டாரங்களுக்குள் அடங்கியுள்ளது, உதவி பெற அவர்களுக்கு வளங்கள் இல்லை.
- இந்த சேவைகளை அணுகும் பால்புது நபர்கள், வீட்டு வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்ட ஆதிக்கப்பாலின நபர்களை விட அதிக அளவிலான போதைப்பொருள் பயன்பாடு மற்றும் மனநல பிரச்சனைகளை அனுபவித்தனர் (Green & Feinstein, 2012). இது அவர்களின் தேவைகள் மிகவும் சிக்கலானது மற்றும் தாமதமான கட்டத்தில் தான் அவர்கள் உதவியை நாடக்கூடும் என்று காட்டுகிறது.

வன்முறையை சமாளித்தல்

குடும்ப வன்முறை சூழ்நிலைகளில் மக்கள் பின்வரும் சமாளிக்கும் உத்திகளைப் பயன்படுத்தலாம் situations (Garcia-Moreno, 2005; WHO, 2002; Heise et al., 1999)

- வன்முறையைக் குறைகப்பது அல்லது மறுப்பது.
- வன்முறைக்கு பொறுப்பேற்பது.
- மதுபானம் அல்லது போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது
- தற்காப்பைப் பயன்படுத்தல்.
- உதவியை நாடுதல்
- வன்முறை அதிகரிப்பதைத் தவிர்க்க தவறான உறவிலிருந்து விலகாமல் இருத்தல்.
- கட்டுப்பாட்டைப் பெறுவதற்காக வன்முறையைத் தொடங்குதல்.

வன்முறையை இயல்பாக்குதல்

குடும்ப வன்முறை நடக்கும் சூழ்நிலைகளில் பெண்கள் மற்றும் பால்புது நபர்கள் தங்கள் சொந்த அனுபவங்களை வன்முறையாக அடையாளம் கண்டு வரையறுக்கத் தவறிவிடுகிறார்கள். வன்முறையாளரான துணையுடன் வாழ்வது வன்முறை பற்றிய அவர்களின் புரிதலை மாற்றுகிறது. அவர்கள் வன்முறையை இயல்பாக்குகிறார்கள். தங்கள் சொந்த தோல்வியின் வெளிப்பாடாகவே அவர்களது உறவைக் காண்கிறார்கள். பெரும்பாலான மக்கள் தங்களை 'பாதிக்கப்பட்டவர்' என்றும், துணைவரை 'வன்முறையைச் செய்பவர்' என்றும் அடையாளப்படுத்தத் தயங்குகிறார்கள். சமாளிக்கும் உத்தியாக அவர்கள் வன்முறையை 'ஆதரவு', 'அன்பு' அல்லது 'சாதாரணமானது' என வரையறுக்க முனைகின்றனர். ஒரு பெண் வன்முறை மிகுந்த உறவை விட்டு வெளியேறிய பின்னரே, அவள் தன் முன்னாள் துணையிடமிருந்து தனிமைப்படுத்தல், கட்டுப்பாடு மற்றும் வன்முறை அபாயத்தை எதிர்கொள்ளாமல் இருக்கிறாள். வன்முறை இயல்பானது என்ற அவர்களின் கண்ணோட்டம் எப்போது அழியத் தொடங்குகிறதோ, அப்போது தான் அவளது அனுபவங்கள் வன்முறை மிகுந்தவை என அவள் அடையாளம் காணத் தொடங்குகிறாள் (Messinger, 2021; WHO, 2002; Wood, 2001)

மனதில் கொள்ள வேண்டிய சில விஷயங்கள்

ஒரு முக்கியமான உறவை விட்டு வெளியேறுவது எளிதானது அல்ல. துக்கம், பரவசம், பதட்டம், திசையில்லாமல் தவித்தல் மற்றும் தனிமை என பலவிதமான உணர்ச்சிகளை மக்கள் இழக்க நேரிடலாம். இது திணறடிக்கின்றதாகவும், முரண்பாடானதாகவும், எதிர்பாராததாகவும் இருக்கலாம். தூக்கக் கலக்கம், குமட்டல், மாதவிடாய் மற்றும் எடை மாற்றங்கள் போன்ற உடல்ரீதியான எதிர்வினைகளை மக்கள் அனுபவிக்கலாம். இது மாற்றங்கள் நிரைந்த நேரம். மக்கள் சிந்திக்க, உணர அல்லது நடந்துகொள்ள எதிர்பார்கப்படும் வழி என்று ஒன்று இல்லை (WDVCA, 2020).

- வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், தங்களுக்கு நடக்கும் வன்முறைக்கு அவர்கள் காரணமோ அல்லது பொறுப்போ இல்லை என்று எப்போதும் உறுதியளிக்கவும். சுய-இழிவுகளைத் தவிர்க்கவும், வன்முறையை அனுபவிக்கும் மக்கள் மீது குற்றம் சுமத்தக்கூடிய சமூகக் கருத்துக்களைக் கேள்விக்குள்ளாக்கவும் மக்களுக்கு நினைவூட்டுவது அவசியம்.
- குடும்ப வன்முறை நடந்திருக்கும் சாத்தியக்கூறுகளைக் கண்டறியும் போது, அந்த நபர் தனது கவலைகளை வெளிப்படுத்தும் வரை காத்திருப்பதற்குப் பதிலாக, ஏதேனும் பிரச்சினை இருக்கிறதா என்று முன்வந்து கேட்கவும். அவளுடைய நிலைமையை நீங்கள் புரிந்துகொண்டுள்ளீர்கள் என்பதை இது காட்டுவது மட்டுமில்லாமல், ஒரு நம்பிக்கையை வளர்க்க உதவுகிறது.
- பாதிக்கப்பட்ட நபரின் வன்முறை அனுபவத்தைக் கேளுங்கள். வன்முறையை அனுபவிக்கும் மக்களுக்கு ஆழ்ந்த அக்கறையையும் ஆதரவையும் காட்டுங்கள்.
- நீங்கள் சிறந்தது என்று நினைக்கும் வகையில் செயல்படும்படி பாதிக்கப்பட்டவர்களை வற்புறுத்தாதீர்கள். என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அவர்களிடம் சொல்லாதீர்கள்.
- ஒரு நபரின் பாலீர்ப்பு அல்லது பாலுணர்வை நீங்களாக முடிவு செய்து கொள்ளாமல் அவர்களிடம் கேளுங்கள்.

கையேட்டின் அடுத்த பகுதியில் இது மேலும் விரிவுபடுத்தப்படும் ■

3.3 செயல்பாடு

செயல்பாடு 1

வழிமுறைகள்: ஒரு கணவன் மற்றும் மனைவிக்கு இடையேயான தொடர்புகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டு உள்ளது. எந்தெந்த செயல்கள் மற்றும் நடத்தைகள் பதற்றத்தை உருவாக்கும் நிலை, வெடிக்கும் நிலை மற்றும் தேனிலவு நிலை ஆகியவற்றில் இருக்கும் என்பதை விவரிக்கவும். இந்தக் கேள்விக்குப் பதிலளிக்க, சுழற்சி முறையில் நடக்கும் வன்முறையின் விளக்கத்தைப் பார்க்கவும்.

யசோதாவுக்கும் ராஜாவுக்கும் திருமணமாகி 4 வருடங்கள் ஆகிறது. கோவிட் பெருந்தொற்றால் ராஜா தனது வேலையை இழந்தார். முன்பை விட இப்போது வீட்டிலேயே அதிகமாக இருக்கிறார். வீட்டில் எளிதாக எரிச்சல் வர ஆரம்பித்தது. தனக்கு வேலை இல்லாததற்கு யசோதாவைக் குற்றம் சாட்டினார். அவள் அவளிடம் வேலையைப் பற்றி கேட்டாலோ, மளிகை சாமான்கள் அல்லது வாடகை போன்ற ஏதேனும் வீட்டுச் செலவுகளைப் பற்றி பேச்சை எடுத்தாளோ, அவன் அவளிடம் கத்துவான். அவளிடம் பொருளாதாரம் சம்பந்தமான எதையும் பேச அவள் பயப்படுகிறாள். யசோதா தன்னிடம் இருந்து விலகி இருப்பதை ராஜா கவனிக்கிறார். அவன் அவளை சீண்ட ஆரம்பிக்கிறான். ஒரு நாள் மாலை, அவள் இரவு உணவைச் செய்திருந்தாள். ராஜா உணவில் திருப்தியடையாமல், சப்பாத்திக்கு பதிலாக ஏன் சோற்றை செய்ததாக கேட்டான். வீட்டில் மாவு இல்லை என்று அவள் விளக்கினாள். அவளிடம் கோபமாக கேள்விகளைக் ஆரம்பித்தான். அவர்களுக்குச் செலவுகள் குறைவு என்பதால், வீட்டில் ஏற்கனவே அரிசி இருந்ததாகவும், அந்த வாரம் மாவுக்காகச் செலவு செய்யத் தேவையில்லை என்று அவள் எண்ணியதாகவும் அவள் விளக்கினாள். ராஜா அவளிடம் மேலும் கோபமாகக் கத்தினான். அவனது பொருளாதார நிலைமையைச் சுட்டிக்காட்டி தன்னை அவள் அவமானப்படுத்துகிறாளா என்று கேட்டான். பின்னர் அவளை முகத்தில் இரண்டு முறை அறைந்தான். அதிர்ச்சியடைந்து அழ ஆரம்பித்தாள் யசோதா. ராஜா படுக்கையறைக்குள் சென்று தாளிட்டுக்கொண்டான். மறுநாள் காலை, ராஜா அமைதியாக இருக்கிறான். அவன் மேஜையில் அமைதியாகவும் சோகமாகவும் அமர்ந்து கொண்டிருக்கிறான். யசோதா அவனுக்கு காலை உணவை பரிமாறிய பிறகு அவளிடம் மன்னிப்பு கேட்கிறான். அவன் மிகவும் மோசமான கணவன் என்றும், நேற்று இரவு அவளை அடித்திருக்கக் கூடாது என்றும் கூறுகிறான். அவன் குற்ற உணர்வு, வருத்தம் மற்றும் குடும்பத்தை பராமரிக்க முடியாததாக உணர்கிறான். யசோதா தன் கணவனுக்காகவும், அவன் உள்ள மன அழுத்தத்தாலும் வருத்தப்படுகிறாள். அவள் அவளிடம் நடந்து தபரவாயில்லை என்றும், அவள் அவனை மன்னிப்பதாகவும் கூறுகிறாள். அவள் சாந்தமாக உணர்ந்து அவன் அருகில் அமர்ந்தாள். பின்னர் அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் மற்ற விஷயங்களைப் பற்றி பேசத் தொடங்குகிறார்கள்.

செயல்பாடு 2

வழிமுறைகள்: மோசமான உறவுகளில் உள்ளவர்களின் வழக்கு வரலாறுகள் மற்றும் ஆதரவைப் பெறுவதற்கான பல்வேறு தடைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றில் உள்ல வெவ்வேறு தடைகளை நீங்கள் அடையாளம் காண முடியுமா என்றும் அவை எவ்வாறு அவர்களை பாதிக்கப்படுகின்றன என்பதையும் அறிய முடியுமா பார்க்கவும். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க மேலே உள்ள பகுதியை பார்க்கவும்.

வழக்கு 1

திருமணமாகி 6 வருடங்கள் ஆன 30 வயது பெண் ரோகினி. திருமணமான ஆரம்பத்திலிருந்தே கணவன் அவளை அடித்துக்கொண்டு இருக்கிறான். சமீபகாலமாக, விஷயங்கள் தீவிரமடைந்து, அவளுக்கு நிறைய காயங்கள் ஏற்பட ஆரம்பித்துவிட்டன. ஆரம்பத்தில், அவள் அதை ஒரு பெரிய பிரச்சினையாகக் கொண்டு செல்லாமல், தானகவே சமாளிக்க வேண்டும் என்று உணர்ந்தாள். ஆனால், ஒரு அளவுக்கு மேல் பொறுக்க முடியாமல் தன் குடும்பத்தாரிடம் நடந்த சம்பவங்களைப் பற்றி கூறி ஆதரவு கேட்டுள்ளார். இது ஒரு திருமணத்தின் ஒரு பகுதி, அவள் அதைப் பொருத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று அவர்கள் அவளிடம் சொன்னார்கள். அவள் ஏதோ தவறு செய்வதால் இது நடக்கலாம் என்றும், சண்டைகளைத் தொடங்க வேண்டாம் என்றும் கணவனின் தேவைகளுக்கு அதிக இடமளிக்கும்படியும் கேட்டுக்கொண்டார்கள். அவள் ஒரு நல்ல மனைவி இல்லை என்று அவளே நம்ப ஆரம்பித்தாள். ரோகினி, இப்போது, மனக்கவலையோடு இருக்கிறாள். அவள் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலைப் பற்றியும் தொடர்ந்து கவலைப்படுகிறாள். அவள் யாரிடமும் பேச முடியாது போலவும், தனிமையாகவும் உதவியற்றவளாகவும் உணர்கிறாள்.

1. ரோகினி எதிர்கொள்ளும் தடைகள் என்ன?
.....
.....
.....
2. அவை அவளை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன?
.....
.....
.....

வழக்கு 2

ஆஷா 42 வயதான ஒருபாலீர்ப்பு பெண். அவள் ஒரு உறவில் இருக்கிறாள். அவள் உடலில் அடிக்கடி காயங்கள் மற்றும் கீறல்களைக் காண முடியும். தனக்கு விபத்து நேர்ந்ததாகவும், பொருட்களைக் கையாளத் தெரியாதவள் என்றும் நச்சுவையாக அக்காயங்களைப் பற்றி கேட்பவர்களிடம் அவள் கூறுகிறாள். அவளது துணையுடன் பிரச்சினைகள் அதிகரிக்கும் போது, அவள் காயங்களைப் பரிசோதிக்க ஒரு சிகிச்சையகத்துக்குச் செல்கிறாள். அவளுக்கு எப்படி காயம் ஏற்பட்டது என்று மருத்துவர் கேட்பதில்லை. அவர் காயத்தை மதிப்பிட்டு, காயத்திற்கு கட்டு போடசெவிலியரிடம் கூறுகிறார். செவிலியர், அவளிடம் காயம் பற்றி கேட்கிறார். மிகுந்த தயக்கத்திற்குப் பிறகு ஆஷா செவிலியரிடம் அவளுடைய துணை சில சமயங்களில் அவளை அடிப்பதாகச் சொல்கிறாள். 2 பெண்கள் எப்படி உறவில் இருக்க முடியும் என்பது அந்தச் செவிலியருக்குப் புரியவில்லை ('இது சாதாரணமானது அல்ல'), மேலும் இதை அவர் வன்முறையாக்க கருதவில்லை. அவள் ஆஷாவிடம் கோவிலுக்குச் சென்று தன் விருப்பங்களை நிறைவேற்ற வேண்ட வேண்டும் என்று கூறுகிறார். சிகிச்சையகத்தை விட்டு வெளியேறிய பிறகு ஆஷா மிகவும் வருத்தப்படுகிறார். தன் அனுபவங்களை யாரிடம் பேசுவது என்று தெரியவில்லை என்றும் யாரும் புரிந்து கொள்ள மாட்டார்கள் என்றும், இதைப் பற்றி அவள் அமைதியாக இருக்க வேண்டும் என்றும் அவள் உணர்கிறாள்.

1. ஆஷா எதிர்கொள்ளும் தடைகள் என்ன?
.....
.....
.....
2. அவை அவளை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன?
.....
.....
.....

வழக்கு 3

பூங்கொடி 30 வயதான ஒரு இல்லத்தரசி. அவளது கணவர் அரசு மருத்துவமனையில் மருத்துவராக உள்ளார். அரசியல்வாதிகள், காவல்துறை மற்றும் வழக்கறிஞர்களுடன் தொடர்பு கொண்ட செல்வாக்கு மிக்க நபர் அவர். சமீபத்தில், ஒரு வாக்குவாதத்தின் போது அவர் அவளை அறைந்து, தள்ளியதால் பலத்த காயம் ஏற்பட்டது. கடந்த காலங்களில் இது பலமுறை நடந்திருந்தாலும், இனி செய்யமாட்டேன் என்று அவன் எப்போதும் உறுதியளித்தாலும், மாற்றத்திற்கான அறிகுறிகள் எதுவும் தென்படாததால், இனி அமைதியாக இருக்கக் கூடாது என்று முடிவு அவள் செய்தாள். அவர் ஆதரவாக இருக்கும் தனது நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களை அணுகினாள். தனது கணவருக்கு எதிராக காவல்துறையில் புகார் அளிக்க அவர்கள் ஊக்குவித்தனர். காவல்துறையை அணுகி சம்பவம் குறித்து புகார் அளித்தாள் பூங்கொடி. விசாரணையின் போது, பூங்கொடி விவாகரத்து தாக்கல் செய்வது குறித்து அவனிடம் தெளிவுபடுத்தினாள். வளது கணவன் சமரசம் செய்ய விரும்புவதாகவும் மீண்டும் மாறுவதாக உறுதியளித்தான். அவள் அதிகமாக வாதிட்டதாகவும், ஒரு மருத்துவரின் வாழ்க்கையின் உயர்ந்த அழுத்தத்தைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்றும் அவன் குறிப்பிட்டுள்ளான். இளம் வயதினராக இருப்பதாலும், குழந்தைகள் உள்ளதாலும், அவர்களின் எதிர்காலத்தை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும் என்பதாலும், அவளது கணவனின் வீட்டிற்குத் திரும்பிச் செல்லுமாறு காவல்துறையினர் பல மணி நேரம் அவளைச் சமாதானப்படுத்தினர். ஒரு மருத்துவரைத் திருமணம் செய்து கொண்டது அவளுக்கு ஒரு அதிர்ஷ்டம் என்றும், அவரிடம் தகராறு செய்யவோ, தொந்தரவு செய்யவோ கூடாது என்றும் பலமுறை கூறினர். உடல் ரீதியான வன்முறிய தொடர்பாக அவர்கள் எந்த புகாரும் பதிவு செய்யவில்லை.

1. பூங்கொடி எதிர்கொள்ளும் தடைகள் என்ன?
2. அவை அவளை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன?

வழக்கு 4

தமிழரசிக்கு வயது 19 ஆகும். இணையவெளி தொந்தரவுக்கும் துன்புறுத்தலுக்கும் ஆளானவர். 3 ஆண்டுகளாக ஒரு பையனுடன் ஒரு உறவில் இருந்து வந்த அவர், தனக்கு துரோகம் செய்ததால் சமீபத்தில் அவளை விட்டுப் பிரிந்தார். பிரிந்ததை அவன் நன்றாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை - அவளிடம் மன்னிப்பு கேட்டு அவளை மீண்டும் பெற முயன்றான். கெஞ்சினான், பரிசுகளை அனுப்பினான். தன் உயிரிய எடுத்துக் கொள்கிறேன் என்று அவளை உணர்ச்சி ரீதியாக மிறட்டினான். அவளது முடிவில் அவள் உறுதியாக இருந்தபோது, அவன் அவளை மேலும் வெளிப்படையாக மிரட்டத் தொடங்கினான். அவர்கள் உறவில் இருந்த போது அவள் தனக்கு அனுப்பிய அனைத்து அந்தரங்கமான புகைப்படங்களையும் இணையத்தில் பதிவேற்றம் செய்வதாக கூறினான். பெற்றோர், உறவினர்கள், நண்பர்கள், அக்கம்பக்கத்தினர் ஆகியோருக்கு இது தெரிய வந்தால் தன் வாழ்க்கையே பாழாகிவிடுமோ என்று தமிழரசி பயந்தாள். அவர்கள் எப்படி நடந்துகொள்வார்கள், அவர்கள் தன் குடும்பத்தினருக்குத் தெரிவிப்பார்களா என்று அவள் கவலைப்பட்டதால், காவல்துறையை அணுக அவள் அச்சப்பட்டாள். அவர் தனது பகுதியில் உள்ள உள்ளூர் CSO அதிகாரியை அணுகினார். CSO ஊழியர்கள் அவளிடம் மிகவும் முரட்டுத்தனமாக நடந்துகொண்டு, இப்படிப்பட்ட படங்களை ஒருவர் எப்படி அனுப்ப முடியும் என்று கேட்டார்கள் - அவளுக்கு வெட்கம் இல்லையா என்று கேட்டார்கள், உண்மையில் தேவைப்படுபவர்களுக்கு உதவுவதற்குப் பதிலாக இதுபோன்ற விஷயங்களில் தங்கள் நேரத்தை வீணடிக்கிறார்கள் என்று தங்களுக்குள் பேசிக்கொண்டனர். அவள் இளையவளாகவும், திருமணமாகாதவளாகவும் இருப்பதால், அவளுடைய குடும்பத்தினருக்குத் இதைத் தெரிவிக்க வேண்டும் என்பது அவளுக்குத் தெரியப்படுத்தினர்.

1. தமிழரசி சந்திக்கும் தடைகள் என்ன?
2. அவை அவளை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன?

அத்தியாயம் 4

உளவியல்-சமூக அணுகுமுறை



4.1. உளவியல்-சமூக அணுகுமுறை - அறிமுகம்

குடும்ப வன்முறையைப் பொறுத்தவரையில், பெண்கள் மற்றும் பால்புது நபர்களின் அனுபவங்களை ஆராயும்போது உளவியல்-சமூக கண்ணோட்டத்தைக் கொள்வது முக்கியம். அந்த நபர் சுய-மதிப்பின் இழப்பு, மனச்சோர்வு போன்ற உளவியல் பிரச்சினைகளை அனுபவிப்பது மட்டுமல்லாமல், குடும்பத்தைப் பராமரித்து நடத்துபவராகத் தனது பங்கை நிறைவேற்ற முடியாவிட்டால் குடும்பத்திற்கு ஒரு பாரமாக தண்ணை எண்ணலாம். அவர்களுக்கு நடந்த வன்முறைச் சம்பவம் அவர்களுடைய தவறு என்று சித்தரிக்கும் அபாயத்திய ஏற்படுத்தும்

தங்களிடமிருந்தும் மற்றவர்களிடமிருந்தும், ஏற்படும் சமூகப் பதப்படுத்துதலை எதிர்கொள்ள உளவியல்-சமூக ஆதரவு சேவைகளானது முக்கியமானது.; மேலும் அவை பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அவர்கள் மற்றும் அவர்களின் குழந்தைகளின் நலனுக்கு முன்னுரிமை அளிக்க உதவுவதற்கும், அவர்களின் சுயமரியாதை மற்றும் நம்பிக்கையை மேம்படுத்தி, வன்முறை இல்லாத சுதந்திரமான ஒரு வாழ்க்கையை நடத்துவதற்கு அவர்கள் தானக முடிவு எடுக்கும் ஒரு சூழலை உருவாக்கவும் உதவுகின்றன.

4.1.1. உளவியல் சமூக மாதிரி என்றால் என்ன?

உளவியல்-சமூக மாதிரி என்பது ஒரு நபரின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வு உளவியல் மற்றும் சமூக காரணிகளைப் பொறுத்தது என்று பரிந்துரைக்கிறது. உளவியல் காரணிகள் ஒரு நபரின் சிந்தனை, உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடத்தை ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையவை, அவர்களின் மனநலக் பிரச்சினைகள் மற்றும் சமூக காரணிகள் அவரது அடையாளம், பொருளாதாரப் பின்னணி, உறவுகள், கலாச்சார சூழல் போன்றவற்றுடன் தொடர்புடையவை.

உளவியல்-சமூக அணுகுமுறை உளவியல் காரணிகள் மற்றும் சமூக சூழலுக்கு இடையேயான தொடர்பையும், அவர்களின் செயல்படும் திறன் உட்பட மக்களின் உடல் மற்றும் மனநல ஆரோக்கியத்தின் மீதான அக்காரணிகளின் விளைவை ஆராய்கிறது. இந்த மாதிரியானது உடல்நலம் மற்றும் சமூகப் பாதுகாப்பு அமைப்புகளில் பல சேவைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மாதிரியின் நோக்கம்:

- நபரின் துயரத்தை நீக்கவும்.
- நபரின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும்.

அடிப்படைக்கோட்பாடு

குடும்ப வன்முறையில் பாதிக்கப்பட்டவரின் நடத்தையில் கொண்டு வரும் மாற்றங்களில் குற்றவாளியை விட்டு விலகுவதற்காக அவர் முடிவு எடுப்பதையே மையமாக உள்ளது. இருப்பினும், வேறொருவர்- அதாவது குற்றத்தைத் தொடுத்தவர் தான் சிக்கலான நடத்தைக்குப் பொறுப்பு. மாற்றம் என்பது ஒரு தனிப்பட்ட நபரின் முயற்சியல்ல. அது ஒரு தனிநபரின் செயல் இன்னொருவரின் வன்முறைச் செயல் அல்லது வன்முறை மிகுந்த எதிர்விளைவுகள் அல்லது தாக்கங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும் ஒரு உறவின் பின்னணியில் நிகழ்கிறது. (Anderson, 2003; Brown, 1997). உதாரணமாக, வன்முறையாளரான துணையை விட்டு விலகுவது ஒரு நபர் தனக்கு ஏற்படும் பாதிப்பைக் குறைப்பதற்கான மிகத் தெளிவான வழியாகத் தோன்றலாம், விட்டுச் செல்வது பொதுவாக கடினமானது. அது அவரது பாதுகாப்பை அதிகரிக்காமலும் போகலாம். இந்த காரணத்திற்காக, குறிப்பிட்ட எந்த நேரத்திலும் எந்த ஒரு நபருக்கும் உறவை விட்டு வெளியேறுவது சிறந்த முடிவாக இருக்காது என்ற போக்கு உள்ளது.

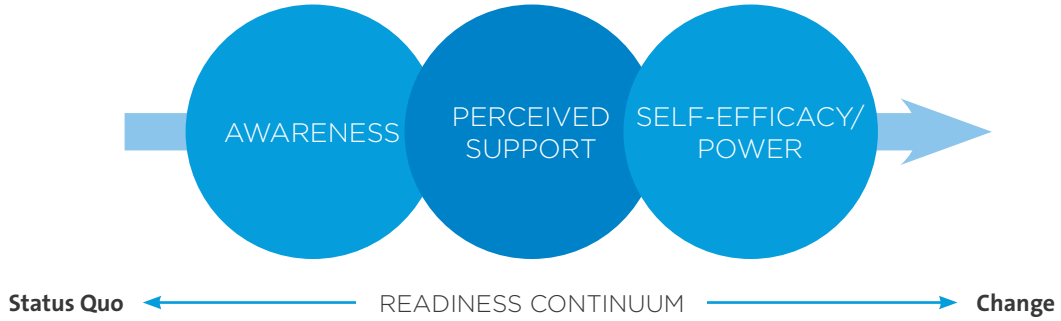
வன்முறையான உறவில் இருக்கும் போதும், வெளியேற முயலும் போதும், பெண்கள் பயன்படுத்தும் பாதுகாப்பு தேடும் நடத்தைகளின் மீது ஆர்வத்தைத் திரும்பியுள்ளது (Peled, Eisikovits, Enosh, & Winstok, 2000). பல்முக செயல் வழிகளைப் பற்றி சிந்துப்பது பாதிக்கப்பட்ட நபரின் பார்வையில் இருந்து வெற்றிகரமான தீர்வுக்கு வழிவகுக்கும்

4.1.2. உளவியல் சமூக தயார்நிலை

உளவியல்-சமூக தயார்நிலை மாதிரி என்பது, ஒரு நபரின் மாற்றத்திற்கான தயார்நிலையை பாதிக்கும் உள் மற்றும் வெளிப்புற காரணிகளின் இயக்கநிலையைப் பற்றி விவரிக்கிறது (Cluss et al., 2006) இந்த மாதிரி 3 உள் காரணிகளில் கவனத்தைச் செலுத்துகிறது:

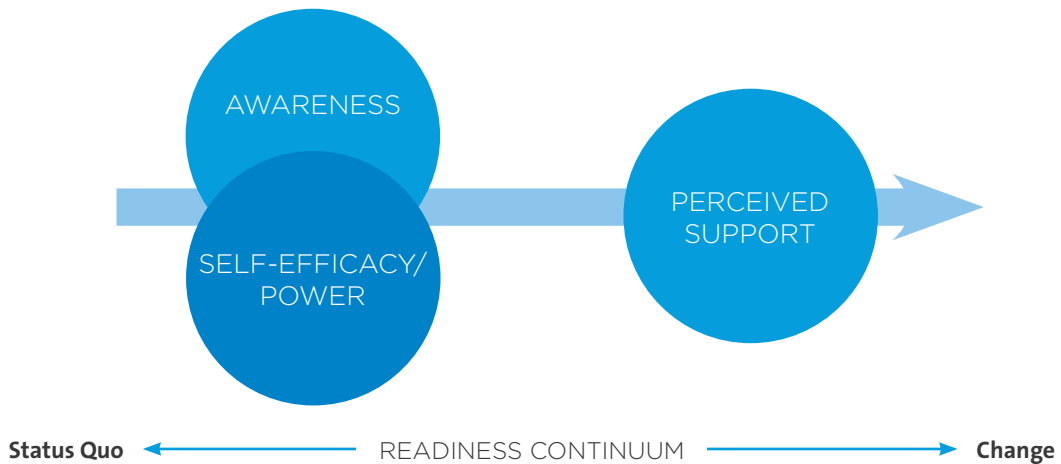
- விழிப்புணர்வு: இது உறவில் நடக்கும் வன்முறை பற்றிய விழிப்புணர்வைக் குறிக்கிறது.
- ஆதரவு கிடைக்கும் உணர்வு: தேவைப்படும் நேரங்களில் ஆதரவை வழங்குவதற்கான ஆதாரமாக நண்பர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் பிறரைப் பற்றி பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் எவ்வாறு உணர்கிறார்கள் என்பதை இது குறிக்கிறது..
- சுய-செயல்திறன்/ஆற்றல் உள்ளதன் உணர்வு: ஒரு மாற்றத்தைச் செய்ய முயற்சித்தால், அதில் வெற்றிபெறுவரா என்பது பற்றி அந்த நபர் எப்படி உணருகிறார் என்பதை இது குறிக்கிறது.

மாற்றத்தை நோக்கிய இயக்கத்தின் சாத்தியத்தை இந்த வெளிக்காரணிகளினுடன் உள் காரணிகளை சம்பந்தித்துவது பாதிக்கிறது



உதாரணம்:

கஷ்டத்தால் போராடும் காலங்களில் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களின் ஆதரவு தங்களுக்கு இருப்பதாக யசோதா நம்புகிறார். அவர்கள் ஒவ்வொரு வாரமும் யசோதாவை சந்தித்து, அவளை வேலையில் மும்முரமாக இருக்கும்படி ஊக்குவிக்கிறார்கள். யசோதா, தன் துணைவர் அவரிடம் நடந்து கொள்ளும் விதம் சாதாரணமானது என்றும், அது ஆவளுக்குத் தேவை தான் என்றும் நினைக்கிறார். யசோதா தன் தோழிகளிடம் தன் துணையை விட்டு பிரிந்து செல்ல மாட்டேன் என்று கூறுகிறார். யசோதாவைப் பொறுத்தவரை, அவருக்கு நிறையவே ஆதரவு உள்ளது. ஆனால் விழிப்புணர்வு மற்றும் சுய-திறன் குறைந்த அளவே உள்ளது. எனவே, மாற்றத்திற்கான அவளது தயார்நிலை, தற்போதைய நிலைக்கு அருகிலே உள்ளது. (Adapted from Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002)வழக்கு உதாரணம்)

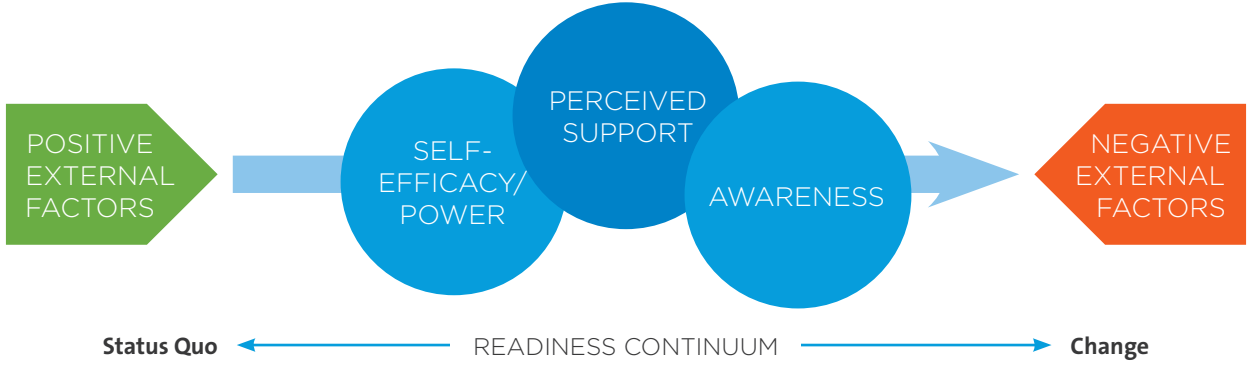


மாற்றத்தைத் தடுக்கும் அல்லது இயற்றும் வெளிப்புறக் காரணிகளின் பங்கையும் இந்த மாதிரி விவரிக்கிறது. குடும்ப வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபர்கள் மாற்றத்தை நோக்கி மற்றும் விலகிச் செல்லும் ஒரு தொடர்நிலையாகவே இது தயார்நிலையை நினைக்கிறது.

உதாரணம்:

யசோதாவின் நெருங்கிய தோழி அவர்களுக்கு அருகில் வசிக்கிறார். அந்த தோழி யசோதாவிடம் அவளை தினசரி வேலைக்கு அழைத்துச் செல்வதில் அவளுக்கு மகிழ்ச்சி எனவும், வேறு எங்கும் சென்று வருவதற்கு உதவி தேவைப்பட்டாலும், அவளால் உதவ முடியும் என்றும் கூறினார் (உணர்ந்த ஆதரவு மற்றும் சுய-திறனை இது பாதிக்கும்). யசோதா அவர்களை அழைத்துச் செல்ல அவர்களின் துணையை சார்ந்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒரு முறை, அவர்கள் வன்முறைக்கு ஆளாக்கப்பட்ட பெண்கள் மற்றும் பால்புதுநபர்களுக்கான தங்குமிடத்தில் தங்கினர். அங்கு நிறைய வாக்குவாதங்கள் நடந்தன. அவர்கள் அங்கு மேலும் இருப்பதற்கு விரும்பவில்லை எனவே வீட்டிற்குச் சென்றார்கள் (சுய செயல்திறனை இது பாதிக்கும்). யசோதாவின் சகோதரியும் அவர்கள் கேட்காமலேயே அவர்களின் துணையை எதிர்கொண்டார். இது யசோதாவின் வீட்டில் நிலைமையை மோசமாக்கியது (ஆதரவு உணர்வை இது பாதிக்கிறது). யசோதாவின் துணைவருக்கு புற்றுநோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. யசோதா தனது துணைக்காக வருந்துகிறார், மேலும் தனது துணையை விட்டு வெளியேறுவது சரியல்ல என்று எண்ணுகிறார் (சுய-செயல்திறனை இது பாதிக்கிறது). இவ்வாறான வெவ்வேறு வெளிப்புற காரணிகள் அனைத்தும் யசோதாவின் மாற்றத்தை நோக்கிய இயக்கத்தை பாதிக்கின்றன.

(Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002) வழக்கு உதாரணத்திலிருந்து தழுவுவல்)



வீட்டு வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபர்களுக்கான நேர்மறை மாற்றத்தை மேம்படுத்தும் அல்லது தடுக்கும் செயல்முறைகள் பற்றிய தீர்ந்த புரிதலை இந்த மாதிரி அளிக்கிறது. இந்த மூன்று காரணிகளைக் கவனிப்பதன் மூலம், மக்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கும் அவர்களை பாதுகாப்பை நோக்கி நகர்த்துவதற்கும் உதவும் சேவை உத்திகளை உருவாக்க முடியும். இது பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அதிகாரமளிக்கும் அணுகுமுறை, மற்றும் பெண்கள் மற்றும் பால்புதுநபர்கள் வன்முறைச் செயல்களைச் செய்வருடன் இருக்க முடிவு செய்தாலும், அவர்கள் செய்யும் செயலில் மாற்றத்தின் பல வடிவங்களுக்கான உறுதியை வழங்குகிறது.

ஒரு நபரின் எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தையை பாதிக்கும் உள் மற்றும் வெளிப்புற காரணிகளைப் பார்ப்பது முக்கியம். உளவியல்-சமூக அணுகுமுறையை மேற்கொள்வதன் மூலம், சேவை வழங்குநர்கள் வன்முறையை அனுபவிக்கும் மக்களுக்கு சிறந்த ஆதரவு சேவைகளை வழங்க முடியும். ■

4.2. செயல்பாடு

செயல்பாடு 1

வழிமுறைகள்: கீழே ஒரு பெண் தன் துணையுடனான உறவின் வழக்கு வரலாறு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. விளக்கத்தைப் படித்துவிட்டு கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கவும்.

வழக்கு 1

ரோஷனுடனான தனது உறவில் ஏதோ சரியாக இல்லை என்று சஞ்சனா தொடர்ந்து உணர்ந்தாள். ரோஷனின் குறுஞ்செய்திகளைப் படித்த அவள், அவன் தன்னை வேறொருவருடன் ஏமாற்றிவிட்டதை அறிந்தாள். அவளை எதிர்த்துக் கேட்டபோது ரோஷன் சஞ்சனாவை தாக்கி, அவனது கைப்பேசியைத் திறந்து பார்த்ததற்காக அவள் மீது வன்முறைச் செய்திகளைச் செய்தான். சஞ்சனா தனது பக்கத்து வீட்டுக்காரரிடம் இந்தக் கவலைகளைப் பற்றி பேசினாள். இது சரியில்லை என்றும், இந்த நடத்தை தவறானது என்றும் அவளது பக்கத்து வீட்டுக்காரர் கூறுகிறார். சஞ்சனா செய்து ததான் சரி என்று கடைசியில் அவள் உணர்ந்தாள். அவள் இப்போது அவளை பணியில் ஆள்திக்கொள்ளவும், வீட்டை விட்டு வெளியேறவும் வேறொரு வேலையை செய்ய ஆரம்பித்துள்ளாள். தனக்கென ஒரு வீட்டை வாடகைக்கு எடுப்பதற்காக பணத்தைச் சேமித்து வருகிறார்.

சஞ்சனாவுக்கு வேறு நண்பர்கள் அதிகம் இல்லை. ரோஷன் மூலம் தான் அவள் பெரும்பாலானவர்களைச் சந்தித்தாள். அவளை விட்டுப் பிரிந்தால் அவள் தனிமையில் போய்விடுவாளோ என்று அவளுக்கு பயம். அவள் வேலை செய்யும் நிறுவனமும் அவளுக்கு சம்பளம் கொடுக்க பணம் இல்லாததால் அவளை வேலையை விட்டு நிறுத்த நேரிடும் என்று கூறினர். மறுபுறம், ரோஷன் எப்போதும் தவறாக பேசுவதில்லை - அவன் சில சமயங்களில் மிகவும் அன்பாக இருப்பான், சஞ்சனாவுக்கு பரிசுகளை வழங்குகிறான். சஞ்சனா ஒன்றும் இல்லாததை பெரிய விஷயமாக ஆக்குகிறாளா என்றும் அவர்களது உறவு உண்மையில் தவறானது அல்ல ஐயப்படுகிறாள்.

1. சஞ்சனாவின் விழிப்புணர்வு குறைவாக உள்ளதா அதிகமாக உள்ளதா? ஏன் அப்படி நினைக்கிறீர்கள்?

.....

.....

.....

2. சஞ்சனாவின் ஆதரவு இருக்கும் உணர்வு குறைவாக உள்ளதா அதிகமாக உள்ளதா? ஏன் அப்படி நினைக்கிறீர்கள்?

.....

.....

.....

3. சஞ்சனாவின் சுய- செயல்திறன் குறைந்த அளவா உயர்ந்த அளவா? ஏன் அப்படி நினைக்கிறீர்கள்?

.....

.....

.....

4. சஞ்சனாவின் உள் காரணிகள் தயார்நிலையின் தொடர்நிலையில் எங்கே இருக்கிறது என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள் என்பதை விளக்கவும்.....

.....

.....

.....

5. குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பல்வேறு வெளிப்புற காரணிகள் யாவை?

.....

.....

.....

6. ஒவ்வொரு வெளிப்புற காரணியும் அவளது உள் காரணிகளை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? கீழே விவரிக்கவும்.

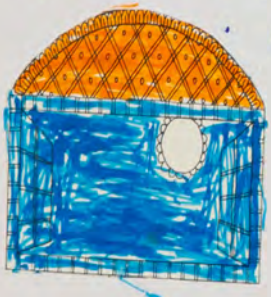
.....

.....

.....

அத்தியாயம் 5

முதல்நிலை ஆதரவும், அதற்க்கும் அப்பால்



By.
சாமிநாதன்



பெரியவர்கள் சந்திரன் சந்திரன் போலவே கிணிகளும்
கேள்விகள் அடிப்படையில்.

5.1. முதல்நிலை ஆதரவு – அறிமுகம்

குடும்ப வன்முறையில் இருந்து மீள்பவர்கள், அத்தியாயம் 3 இல் விவரிக்கப்பட்டுள்ளபடி ஆதரவைப் பெறுவதற்கு முன், தனிப்பட்ட, குடும்ப, சமூக, கலாச்சார மற்றும் சமூக அமைப்புகள் சார்ந்த தடைகளைத் தாண்ட வேண்டும். குடும்ப வன்முறைக்கான ஆதரவை வழங்கும் எந்தவொரு சேவை வழங்குநரையும் ஒரு தனிநபர் காவல்துறை, ஒரு நிறுத்த மையங்கள், அரசு நடத்தும் ஹெல்ப்லைன்கள் அல்லது உரிமையியல் சமூக அமைப்புகள் போன்றவற்றை அணுகும்போது அவர்களது நெருக்கடியைத் தீர்ப்பதற்கும் பாதிக்கப்பட்டவரை நீண்டகால ஆதரவு சேவைகளுடன் இணைப்பதற்கும் முதல் வரிசை ஆதரவை வழங்குவது முக்கியமானது.

WHO (2014) அதன் மருத்துவக் நெருக்கமானவர் செய்யும் வன்முறை அல்லது பாலியல் வன்முறைக்கு ஆளான பெண்களுக்கான கையேட்டில் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு, “முதல் வரிசை முதல் வரி ஆதரவு நடைமுறை ஆதரவை வழங்குகிறது என்றும் ஒரு பெண்ணின் உணர்ச்சி ரீதியான, உடல் ரீதியான, பாதுகாப்பு மற்றும் ஆதரவின் தேவைகளுக்கு அவளது அந்தரங்கத்தில் ஊடுருவாமல் பதிலளிக்கிறது” என்று கூறுகிறது

கையேடு (WHO, 2014) முதல் வரி ஆதரவு உள்ளடக்கிய 5 பணிகளைக் கோடிட்டுக் காட்டுகிறது:

கேளுங்கள்: பெண்ணை நெருக்கமாகவும், அனுதாபத்துடனும், அவர்களைப்பற்றி முடிவுகள் ஏதும் எடுக்காமல் கேளுங்கள்.

தேவைகள் மற்றும் கவலைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்: அவளுடைய பல்வேறு தேவைகள் மற்றும் கவலைகளை மதிப்பீடு செய்து பதிலளிக்கவும்—உணர்ச்சி ரீதியான, உடல் ரீதியான, சமூக ரீதியான மற்றும் நடைமுறை ரீதியான தேவைகள் ஆகியவை இதில் அடங்கும் (எ.கா. குழந்தை பராமரிப்பு)

உறுதியளிக்கவும்: நீங்கள் அவளை புரிந்துகொண்டதையும், நீங்கள் அவர்களை நம்புகிறீர்கள் என்பதையும் அவர்களுக்குக் காட்டுங்கள். எதற்கும் அவள் காரணமில்லை என்று அவளுக்கு உறுதியளிக்கவும்.

பாதுகாப்பை மேம்படுத்துதல்: வன்முறை மீண்டும் நிகழும் பட்சத்தில் அவரைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் திட்டங்களைப் பற்றி உரையாடவும்.

ஆதரவு கொடுத்தல்: தகவல், சேவைகள் மற்றும் சமூக ஆதரவுடன் அவர்களை இணைக்க உதவுவதன் மூலம் ஆதரவளிக்கவும்.

உயிர் பிழைத்தவர்களின் உடனடித் தேவைகளுக்குப் பதிலளிப்பதற்கும், அவர்களை மேலும் சேவைகளுடன் இணைப்பதற்கும், அவர்களைத் தீங்குகளிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கும் இது ஒரு எளிய மற்றும் பயனுள்ள வழியாகும். பாதிக்கப்பட்டவர் மேலும் ஆதரவை அணுகுகிறாரா அல்லது வன்முறையின் நீடித்த சுழற்சிகளில் ஈடுபடுகிறாரா என்பதை சரியான முதல் வரிசை ஆதரவை வழங்குவது முடிவு செய்யும். இப்போது இது நடைமுறையில் எப்படித் இருக்கிறது என்றும் இந்தக் சேவையை வழங்குவதில் நமக்குத் துணைபுரியும் சில கொள்கைகள் மற்றும் உத்திகளையும் பார்ப்போம்.

5.2. சேவை வழங்குவதற்கான நெறிமுறைக் கோட்பாடுகள்

குடும்ப வன்முறை மற்றும் பிற பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைகளில் இருந்து தப்பியவர்களுக்கு ஆதரவு சேவைகளை வழங்குவதற்கான அடிப்படை நெறிமுறைக் கோட்பாடுகள் UNW, UNFPA, WHO, UNDP மற்றும் UNODC (2015), CEHAT (2016):

உரிமைகள் அடிப்படையிலான கோட்பாடுகள்:

அவர்களின் பாலினம் மற்றும் பாலீர்ப்பு காரணமாக பெண்கள், சிறுமிகள் மற்றும் பால்புது நபர்களுக்கு எதிராக நிகழும் வன்முறை அவர்களின் மனித உரிமைகளை மீறுவதாகும். சேவை வழங்குநர்களாக, வன்முறையில் இருந்து மீண்டவர்களுக்கு சேவைகளை உரிமைகள் அடிப்படையிலான பார்வையின் மூலம் வழங்குவதில் கவணம் செலுத்த வேண்டும். ஆதரவை வழங்குவதற்கு நாம் செய்யும் பணி, வன்முறையற்ற வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான அவர்களின் உரிமைகளை நிலைநிறுத்துவதற்கு உதவ வேண்டும்

பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஆதரவுக்காக நம்மை அணுகும்போது, அவர்கள் அனுபவித்த வன்முறைகள் மற்றும் குடும்பத்தின் அமைப்பிலிருந்து நாம் அவர்களுக்கு வழங்கக்கூடிய தீர்வுகள் மற்றும் தனிநபரின் உரிமைகளை விட குடும்பத்தை ஒன்றாக வைத்திருப்பதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும்போது, அந்த நபரின் பாதுகாப்பு மற்றும் சுதந்திரத்தை நாம் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ளத் தவறுகிறோம். இது நாம் அவர்களுக்கு வழங்கக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகளை குறிப்பிடத்தக்க அளவில் குறுக்குகிறது. குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் மகிழ்ச்சியாகவும், பாதுகாப்பாகவும் இருக்கும் வரை மட்டுமே குடும்பங்கள் மகிழ்ச்சியாகவும், பாதுகாப்பாகவும் இருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

குறுக்குவெட்டு:

வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சமூக காரணிகளால் உண்டான சாதி, வர்க்கம், பாலின அடையாளம், பாலினம், மதம், இயலாமை, மொழியியல் வேறுபாடுகள் போன்றவற்றால் பல விளிம்புநிலைப்படுத்தல்களுக்கு ஆளாக்கப்படலாம். இது அவர்கள் அனுபவிக்கும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறையை மேலும் மோசமாக்குகிறது, ஒன்றோடொன்று தொடர்புடைய வன்முறையின் வடிவங்களுக்கு அவர்கள் ஆளாகும் சாத்தியத்தை அதிகரிக்கிறது.

பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை மற்றும் குடும்ப வன்முறை நிகழ்வுகள் சமூக-பொருளாதார குழுக்களில் நிகழ்கின்றன. எவ்வாறாயினும், ஒரு நபர் தனது சாதி அல்லது இயலாமை காரணமாக பாதிக்கப்படக்கூடிய பாகுபாடு மற்றும் வன்முறை ஆகியவை குடும்ப வன்முறை அனுபவத்தை கூட்டி, தீர்வுகளை நோக்கி நகர்வதை மிகவும் கடினமாக்கும். ஒரு சேவை வழங்குநராக, இந்த அனுபவங்கள் அவர்களை மேலும் பாதிப்பதையச் செய்யும் வழிகளையும் நீதி அமைப்புகளுக்கான அணுகலைக் குறைக்கவும், சூழ்நிலையிலிருந்து வெளியேறுவதைத் தடுக்கும் சமூகத் தடைகளை அதிகரிக்கவும் உங்களால் முடிந்தால், அவற்றை அகற்றுவதில் சிறப்பாகச் செயல்பட முடியும்/ உங்கள் நிறுவனத்தில் உள்ள இந்தத் தடைகளைக் குறைத்து, அதன் அனைத்து வடிவங்களிலும் வன்முறையைத் தணிப்பதில் அவர்களுக்குத் துணைபுரியும் பல்வேறு தேவைகளை நிவர்த்தி செய்தல்.

பாதிக்கப்பட்டவர்-சார்ந்த:

முன் வரிசை சேவைகள் உயிர் பிழைத்தவர்களின் குரல்கள், தேவைகள் மற்றும் விருப்பங்களை மையப்படுத்த வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவர் ஒவ்வொருவரின் தனிப்பட்ட அனுபவங்கள் மற்றும் தேவைகளுக்கு ஏற்ப சேவைகள் இயக்கப்பட வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உரிமைகளும் அவர்களால் வெளிப்படுத்தப்பட்ட விருப்பங்களும் எந்தவொரு முன் வரிசை சேவை முயற்சியிலும் முன்னணியில் இருப்பதை சேவைகள் உறுதிசெய்து அவர்களை மரியாதையுடனும் கண்ணியத்துடனும் நடத்த வேண்டும்.

தீங்கு செய்யாதீர்:

தனிநபருக்கோ அல்லது சமூகத்திற்கோ எந்தத் தீங்கும் செய்யாதே எந்தவொரு முதல் வரிசை சேவையின் அடிப்படைக் கொள்கையானது. சேவை வழங்கலின் நோக்கம் நேர்மறையான மாற்றத்தை எளிதாக்குவதும். பாதிக்கப்பட்டவர்களின் விருப்பங்கள் மற்றும் உரிமைகளில் இருந்து விலகும் எதையும் அவர்களுக்கு மேலும் தீங்கு விளைவிக்கலாம். பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்களுக்கான ஆதரவை அணுகுவதின் பாதுகாப்பு மற்றும் சுதந்திரத்திற்கு வன்முறைச் செயலைச் செய்பவர்கள் அல்லது சேவை வழங்குநர்களாலே ஏற்படும் அபாயங்களை முதல் வரிசை சேவைகள் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்

இரகசியத்தன்மை மற்றும் அந்தரங்கத்தையும் கடைபிடித்தல்:

பாதிக்கப்பட்டவர்களின் இரகசியத்தன்மை மற்றும் அந்தரங்கத்தையும் பராமரிப்பது எந்தவொரு சேவை வழங்குநருக்கும் - பயனாளிகளுக்கும் இடையே உள்ள உறவின் அடிப்படையாகும். இது நம்பிக்கையை உருவாக்குகிறது, சேவை வழங்கல் செயல்முறையின் ஒருமைப்பாட்டை உறுதிசெய்கிறது

சமூகப் பதப்படுத்துதல் மூலம் இயக்கப்படும் சேவையை வழங்குவதற்கான அணுகுமுறைகள், பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அவர்கள் சார்பாக என்ன செய்ய வேண்டும் அல்லது அடுத்த நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும் என்று நாம் கூற முயற்சிப்பதும், வற்புறுத்துவதும் அல்லது குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளை எடுக்க அவர்களிடம் அழுத்தம் கொடுப்பது, பாதிக்கப்பட்டவர்களை மையமாகக் கொண்டது அல்ல.

பாதிக்கப்பட்டவர்களை மீண்டும் பாதிப்புக்குள்ளாக்குவது ஈடுசெய்ய முடியாத பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. உரிமைகளைப் பாதுகாப்பதற்கும், நிலைநிறுத்துவதற்குமான சேவைகள் அணுக முடியாதவையாகவோ, அச்சுறுத்துவதாகவோ அல்லது வற்புறுத்துவதாகவோ இருந்தால், பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வன்முறைச் சூழ்நிலைகளில் இருந்து வெளியேறுவதில் தீர்க்கமுடியாத சிக்கல்களை எதிர்கொள்கிறார். மேலும் அது அவர்களின் பாதுகாப்பு, நலன் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தின் மீது கடுமையான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது.

இரகசியத்தன்மை என்பது பெரும்பாலும் எந்தவொரு ஆலோசனை செயல்முறையின் அடிக்கல்லாக கருதப்படுகிறது. ஆனால் அது ஆலோசகர்களால் மட்டுமே கடைபிடிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்றல்ல. இரகசியத்தன்மையின் கொள்கைகளுக்கு கண்டிப்பாகக் கட்டுப்பாடாதவர்களான சட்ட அமலாக்க அதிகாரிகள், பாதுகாப்பு அதிகாரிகள் மற்றும் வேறு வகையான சேவை வழங்குநர்கள் தங்கள் பணியின் தன்மையையும் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் பாதுகாப்பையும், கருத்தில் கொண்டு, ஒப்புதலும், எப்படி, எப்போது, என்ன தகவல்களைப் பகிரலாம் என்பதைப் புரிந்துகொள்வது அவர்களின் நெறிமுறைக் கடமையாகும். இது குறிப்பாக குடும்ப வன்முறையின் அதிக ஆபத்துள்ள வழக்குகளைக் கையாளும் போது கடைபிடிக்கப்படவேண்டும்

வன்முறை என்பது பேச்சுவார்த்தைக்குட்பட்டது அல்ல:

எந்த சூழ்நிலையிலும் வன்முறையை நியாயப்படுத்த முடியாது என்பதை புரிந்து கொண்டு தான் நாம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு முதல் வரிசை சேவைகளை வழங்குகிறோம். முதல் வரிசை சேவைகளின் குறிக்கோள், உளவியல்-சமூக மற்றும் சட்டப்பூர்வ ஆதரவை வழங்குவதன் மூலம் அவர்களின் துன்பத்தைத் தணிப்பதாகும். மேலும் அவர்களது அடையாளத்தினாலோ, அவர்களின் விருப்பத் தேர்விகளின் காரணமாகவோ யாரும் வன்முறைக்கு ஆளாகக்கூடாது என்ற அடிப்படை நம்பிக்கையில் இது இயங்குகிறது.

பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் அவர்களின் நடத்தை, உடைகள், முடிவுகள் போன்றவை தான் வன்முறையைத் தூண்டியது அல்லது குற்றவாளியைத் தாக்கத் தூண்டியது என்று கூறுவது பாதிக்கப்பட்டவர்களைக் குற்றம் சாட்டுவதாகும். சமூகத்தின் மேலாதிக்க, கட்டுக்கதைகளுடன் பொருந்துவதால் வன்முறையிலிருந்து மீண்டவர்கள் தங்களை மாற்றிக் கொள்ளவும், அவர்கள் யார் என்பதை மறுக்கவும், குற்றவாளிகளின் முடிவுகளுக்கு இணங்க வேண்டும் என்றும் கூறுவது, அவர்களை மீண்டும் பாதிப்புக்குள்ளாக்கும் செயலாகும். இவை இரண்டும் உணர்திறன் உடைய அல்லது அனுதாபம் உடைய சேவைக்கான கூறுகள் அல்ல.

குற்றவாளியின் பொறுப்பேற்பு:

பாதிக்கப்பட்டவர்களின் சட்ட உரிமைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தவும், நீதி அமைப்புகளுடன் அணுகலை அதிகரிக்கவும், நீதியைப் பெறுவதைத் தடுக்கும் தடைகளை அகற்றவும் முதல் வரிசை சேவைகள் செயல்பட வேண்டும். சேவைகள் குற்றவாளிகளை அவர்களின் செயல்களுக்குப் பொறுப்பேற்க வைக்க வேண்டும். முடிந்தால், சட்டப்பூர்வ தீர்வுகள் கிடைப்பதை உறுதிசெய்ய வேண்டும்.

குடும்ப வன்முறையை குடும்பப் பிரச்சினையாக மட்டும் கருதி, உரிமைகள் அடிப்படையிலான, சட்டக் கட்டமைப்பைப் பயன்படுத்தாமல் இருந்தால், குற்றவாளிகள் தங்கள் நடத்தை மற்றும் செயல்களுக்கு எந்த சட்ட ரீதியான விளைவுகளையும் சந்திக்க மாட்டார்கள். வன்முறையை ஒரு குடும்பப் பிரச்சினையாக மட்டுமே பார்த்து, அந்த பார்வையிலிருந்து தீர்வுகளை முன்வைக்கும் சேவை வழங்குநர்கள், பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மேலும் கஷ்டத்தை அளிக்கும் விதமாகவே செயல்படுகின்றனர். ஆலோசனை, இடைநின்று பரிந்துரை வழங்குதல், குடும்பம் மற்றும் சமூக அமைப்புகளுடன் பேச்சுவார்த்தை நடத்துதல் போன்றவை உயிர் பிழைத்தவரின் தேவைகளிலிருந்து அகலக்கூடாது. அவை நீதி மற்றும் பொறுப்புக்கூறலைக் கோர வேண்டும்.

பாலின சமத்துவம் மற்றும் அதிகாரமளித்தல்:

ஆழமாக வேரூன்றிய, ஆணாதிக்க மனப்பான்மைகள், நம்பிக்கைகள் மற்றும் விதிமுறைகள் பெண்கள், சிறுமிகள் மற்றும் பால்புது நபர்களுக்கு எதிரான வன்முறைக்கு வழிவகுக்கும் என்பதை அடையாளம் கண்டு, சமத்துவம் மற்றும் அதிகாரமளிக்கும் பார்வையிலிருந்து ஆதரவு சேவைகளை உருவாக்குவது அவசியம். முதல் வரிசை சேவைகளின் நோக்கம் என்பது வன்முறையற்ற வாழ்க்கையை தனிநபர்கள் வாழ்வதற்கான அவர்களது உரிமைகளை முன்னெடுத்துச் செல்வதும், தங்களுக்கான எதிர்காலத்தைப் பற்றி அவர்கள் சுயமாக சிந்தனை செய்வதற்கான அதிகாரத்தை அவர்களுக்கு அளிப்பதும் ஆகும்.

நமது சேவைகளைக் கோரும் மக்களுக்கு நேர்மறையான மாற்றத்தை கொண்டு வருவதற்க்க, நாம் அவர்களின் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளையும், ஒடுக்குமுறையை நிர்வகிக்கும் சமூக இயக்கங்கள் மற்றும் கட்டமைப்புகளையும் பார்க்க வேண்டியது அவசியம். ஒரு சேவை வழங்குநராக, வன்முறையை ஏற்றுக்கொள்வதற்கும் நிரந்தரமாக்குவதற்கும் வழிவகுக்கும் அநீதி மற்றும் கலாச்சார மற்றும் சமூக நம்பிக்கைகளை கேள்விக்குட்படுத்தும் அர்ப்பணிப்பு இருக்க வேண்டும்.

5.2.1. செயல்பாடுகள்

வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபர்களின் வழக்கு வரலாறுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. விளக்கத்தைப் படித்து, கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும்.

வழக்கு உதாரணம் 1

கோமதி ஒரு கட்டிட வடிவமைப்பாளர். அவருக்கு இரண்டு குழந்தைகள் உள்ளனர். அவரது கணவர் ஒரு செல்வாக்கு மிக்க தொழிலதிபர். திருமணமான சில மாதங்களுக்குப் பிறகு அவரது கணவர் குடும்பத்திற்குத் தேவையானதை விட அதிகமாகவே அவர் சம்பாதிப்பதால் அவளை வேலையை விட்டு விடும் படியும், குடும்பத்தை கவனிக்கும்படி சமாதானப்படுத்தினார். அவள் உறுதியாக இல்லையென்றாலும் அவனது விருப்பத்திற்கு இணங்கினாள். குடும்பம் தொடர்பான எந்தவொரு பொருளாதார முடிவுகளிலும் அவர் அவளை ஈடுபடுத்தவில்லை என்பதையும், பொருளாதார சுதந்திரமின்மை அவளை மிகவும் பாதுகாப்பற்றதாக காலப்போக்கில் அவள் உணர்ந்தாள். குழந்தைகள் பிறந்த பிறகு, மீண்டும் வேலைக்குச் செல்வதற்கான வாய்ப்புகள் இன்னும் குறைவடைந்தன. வீட்டிலும் பிறர் முன்னிலையிலும் அவளை தொடர்ந்து சிறுமைப்படுத்துகிறான். அவள் பொருளாதார முடிவுகளில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள முயலும் போது எல்லாம், குடும்பம் மற்றும் குழந்தைகளின் விஷயங்களை மட்டும் கவனிக்கும்படி அவளிடம் கூறுகிறான். இதைப் பற்றி அவர்களுக்குள் மேலும் வாக்குவாதங்கள் உண்டாகிறது. அத்தகைய ஒரு வாக்குவாதத்தின் போது, அவர் அவளை அறைந்தான். உடனடியாக மன்னிப்பு கேட்டான், இது இனி நடக்காது என்றும் உறுதியளித்தான். அவள் அதிர்ச்சியடைந்தாள், என்ன செய்வதென்று அவளுக்குத் தெரியவில்லை. அவள் பெரிதாக காயமடையவில்லை என்றாலும், இந்த சம்பவத்தால் மிகவும் பாதிப்புக்கு உள்ளானாள். அவள் தனது நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களை அணுகினாள், ஆனால் அனைவரும் அவளது கணவனை மன்னித்து குழந்தைகளுக்காக அந்த சம்பவத்தை மறந்துச் செல்ல அறிவுறுத்தினார். தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனத்தின் ஆலோசகர் ஒருவரிடம் பேசியபோது, அவர் இது போன்ற ஒரு செயலைச் செய்வது இதுவே முதல் முறை என்றும், அவர் அவளையும் குழந்தைகளையும் நன்றாக கவனித்துக்கொள்கிறார் என்றும், அதை பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம் என்றும் அறிவுறுத்தினார். அடுத்து என்ன செய்வது என்ற குழப்பத்தில் இருக்கிறாள்

1. இது சேவை வழங்கலின் அடிப்படைக் கொள்கைகளை மீறுவதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ஆம் எனும் பட்சத்தில், ஏன் என்பதை விளக்கவும்.

2. ஒரு சேவை வழங்குநராக, இந்த நபர் உங்களை சேவைக்காக அணுகினால் எவ்வாறு கையாள்வீர்கள்?

வழக்கு உதாரணம் 2

22 வயதான அபர்ணா எந்திரிப் பொறியியல் படித்து வருகிறார். அவள் குடும்பத்துடன் வசிக்கிறாள். அவள் ஒரு இணையதள டேட்டிங் செயலியில் வருணை சந்தித்தாள். அவர்கள் ஒரு வருடமாக ஒரு உறவில் இருந்து வருகின்றனர். 24 வயதான வருணுக்கு அதே ஊரில் வேலை. ஆரம்பத்தில் அதிகம் அரட்டை அடித்தவர்கள் மெல்ல மெல்ல நெருங்கி பழகி ஆரம்பித்தனர். அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் அந்தரங்கமான படங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளத் தொடங்கினர். அவர்கள் சந்தித்தபோது சில படங்களையும் எடுத்துக் கொண்டனர். எல்லாப் படங்களையும் பார்த்தவுடன் அவற்றை நீக்க பரஸ்பரம் ஒப்புக்கொண்டனர். இருப்பினும், காலப்போக்கில் வருண் அவளுடைய பல அந்தரங்கமான படங்களை வைத்திருப்பதை அவள் அறிய வந்தாள். அவள் அவனது விருப்பம் எதற்கும் இல்லை என்று சொல்லும்போதெல்லாம், அவன் அவளை அந்த புகைப்படங்களை வைத்து மிரட்டினான். அதிகரித்து வரும் வாய்மொழி வன்முறை, மின்னணு வன்முறை மற்றும் பாலியல் வற்புறுத்தல் ஆகியவற்றால் அவளால் அவனிய விட்டு அவளால் பிரிந்து செல்ல முடியவில்லை. அவன் அந்த புகைப்படங்களை இணையவெளியில் பதிவேற்றம் செய்து, அவளது குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களிடம் அவற்றை வெளியிடுவேன் என்று மிரட்டுகிறான். பெற்றோர், உறவினர்கள், நண்பர்கள், அக்கம்பக்கத்தினர் ஆகியோருக்கு இது தெரிய வந்தால் தன் வாழ்க்கையே பாழாகிவிடுமோ என்று அவள் பயந்தாள். அவள் சைபர் செல்லை அணுகி, தனது குடும்பத்தை ஈடுபடுத்தாமல் இந்த சிக்கலைக் கையாள்வதில் உதவியைக்

கோரினாள். அங்குள்ள அதிகாரி, திருமணத்திற்கு முன்பு அந்தரங்கப் படங்களைப் பகிர்ந்ததற்காகவும், உடலுறவு கொண்டதற்காகவும் அவளை அவமானப்படுத்தினார். அவர் அவளிடம் பல அனுதாபமற்ற, அவளது தனிப்பட்ட விஷயங்களில் ஊடுருவும் கேள்விகளைக் கேட்டார். அது அவளுக்கு சங்கடமாகவும் பயமாகவும் இருந்தது. அவர்கள் அவளுக்கு உதவுவார்கள், ஆனால் அவள் திருமணமாகாததால் அவளது பெற்றோரை அழைத்து வர வேண்டும் என்று கூறினார்கள்.

1. இது சேவை வழங்கலின் அடிப்படைக் கொள்கைகளை மீறுவதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ஆம் எனில், ஏன் என்பதை விளக்கவும்.

2. ஒரு சேவை வழங்குநராக, இந்த நபர் உங்களை சேவைக்காக அணுகினால், அதை எப்படிக் கையாளுவீர்கள்?

வழக்கு உதாரணம் 3

ரீனா 27 வயதானவர். அவரை அவர் ஒருபாலீர்ப்புடைய பெண் என தன்னை அடையாளம் காண்கிறார். அவள் தனது காதலியை கல்லூரியில் சந்தித்தாள், அவர்கள் காதலித்து ஒன்றாக வாழ விரும்புகிறார்கள். அவர் தனது பெற்றோரிடம் ஆண்களின் மீதான ஆர்வமின்மையை விளக்க முயன்றாள், ஆனால் அவர்கள் அதை ஒதுக்கித் தள்ளிவிட்டு அவளை திருமணம் செய்து கொள்ள வற்புறுத்தினார்கள், அவளுக்கு இப்போது 1 வயது உடைய குழந்தை உள்ளது. தன் கணவனுடன் உடலுறவில் ஈடுபட வேண்டிய அவலத்தை அவள் அனுபவிக்கிறாள். குழந்தைக்கு இப்போது ஒரு வயது முடிந்துவிட்டதால், அவளால் நெருக்கத்தைத் தவிர்க்க முடியவில்லை. அவள் உடலுறவுக்கு மறுப்பதால் அவளது கணவன் விரக்தியடைந்து. அவளை வாய்மொழியாகவும், உணர்ச்சிப்பூர்வமாகவும் வன்முறைக்கு ஆளாக்க ஆரம்பித்துவிட்டான்.

அவர் தனது பாலீர்ப்பு மற்றும் திருமணத்தை விட்டு வெளியேறும் முடிவை தனது சகோதரனிடம் வெளிப்படுத்தினாள், ஆனால் அவர் அதை அவர்களின் பெற்றோருடன் தெரிவித்துவிட்டார், அவர்கள் மிகவும் கோபமடைந்து அவளிடம் மிகவும் தகாத மூறையில் பேசினர். எல்லா தரப்பிலும் இருந்து வரும் கொடுமைகளை தாங்க முடியாமல், தன் குழந்தையை கணவனிடம் விட்டுவிட்டு தன் காதலியுடன் ஒன்றாகக் குடியேறினாள். அவரது பிறப்பு மற்றும் திருமண குடும்பங்கள் அவருக்கும் அவரது துணைக்கும் தீங்கு விளைவிப்பதாக அச்சுறுத்துகின்றனர். அவள் காணாமல் போனதாக புகார் பதிவு செய்தனர். காவல் நிலையத்தில், குடும்ப ஆலோசகர் மற்றும் போலீசார், இது இயற்கையானது அல்ல என்றும் இரண்டு பெண்கள் ஒன்றாக வாழ முடியாது என்றும் கூறினர். அவர்கள் தங்கள் பாலியல் வாழ்க்கையைப் பற்றி நிறைய அந்தரங்கமான மற்றும் இழிவான கேள்விகளைக் கேட்டனர். அவரது துணையை பல முறை அறைந்தனர். மேலும், ரீனா தனது குழந்தையை விட்டுச் சென்றதற்காக அவளை அவமானப்படுத்தினர், எப்படிப்பட்ட ஒரு தாய் இதை செய்வார் என்று கேட்டனர். அவர்களை பிரிந்து செல்ல வற்புறுத்தி ரீனாவை பெற்றோருடன் வீட்டுக்கு அனுப்பி வைத்தனர்.

1. இது சேவை வழங்கலின் அடிப்படைக் கொள்கைகளை மீறுவதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ஆம் எனில், ஏன் என்பதை விளக்கவும்.

2. ஒரு சேவை வழங்குநராக, இந்த நபர் உங்களை சேவைகளை அணுகினால், அதை எப்படிக் கையாளுவீர்கள்?

வழக்கு உதாரணம் 4

பிரேம் 25 வயதானவர் மற்றும் தன்னை ஒரு திருநம்பி என்று அடையாளம் காண்கிறார். அவர் தனது பெற்றோருக்கு தனது அடையாளத்தை வெளிப்படுத்தியதிலிருந்தும், அவர்களின் விருப்பப்படி திருமணம் செய்து கொள்ள மறுத்ததிலிருந்தும் அவர் உடல், வாய்மொழி மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான வன்முறையை அனுபவித்து வருகிறார். பிரேம் தனது குடும்பத்தாரிடம், தான் எப்போதும் தன்னை ஆணாகவே நினைத்துக் கொண்டதாகவும், சிறுவயதில் இருந்தே தான் விரும்பிய ஆடை மற்றும் சிகையலங்காரத்தைப் பற்றி அவர்களுக்கு நினைவூட்டி, அவர் எப்படி உணர்ந்தார் என்பதை விளக்கினார். அவரது குடும்பம் அவரது அடையாளத்தைப் புரிந்து கொள்ளத் தவறி அவரை ஒரு மனநல மருத்துவரிடம் சிகிச்சைக்காக அழைத்துச் சென்றனர். அவரை மாற்றுவதற்காக பல மதச் சடங்குகளைச் செய்ய பல இடங்களுக்கு அழைத்துச் சென்றனர். மனநல மருத்துவருக்கு பாலின வலியுணர்வு பற்றியும் மற்றும் இந்த உணர்வுகள் எவ்வாறு இயற்கையானவை என்பதைப் பற்றிய எந்த அறிவும் இல்லை. எந்த சிகிச்சையாலும் அவரது உணர்வையும் பாலின அடையாளத்தையும் மாற்றவோ அல்லது சரிசெய்யவோ முடியாது என்று அவர்கள் நம்பவில்லை. பிரேமுக்கு மனநலக் கோளாறு இருப்பதாக அவர்கள் முடிவு செய்தனர். அவர் வலுக்கட்டாயமாக மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு கடுமையான மயக்க நிலையில் வைக்கப்பட்டார். மனநல மருத்துவர் குடும்பத்தாரிடம் பிரேமுக்கு திருமணம் செய்து வைக்குமாறு அறிவுறுத்தினார். இது ஒரு கடந்து செல்லும் ஒரு கட்டம் தான் என்றும், திருமணத்திற்குப் பிறகு அவரது சிந்தனை மாறும் என்று கூறினர். பிரேமின் குடும்பத்தினர் அவருக்கு தொடர்ந்து மருந்துகள் கொடுத்து, வரன் தேட ஆரம்பித்துள்ளனர்.

1. இது சேவை வழங்கலின் அடிப்படைக் கொள்கைகளை மீறுவதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ஆம் எனில், ஏன் என்பதை விளக்கவும்.

2. ஒரு சேவை வழங்குநராக, இந்தக் நபர் உங்களை சேவைகளை அணுகினால், அதை எப்படிக் கையாளுவீர்கள்?

வழக்கு உதாரணம் 5

அர்ச்சனா 24 வயதான வீட்டு வேலை செய்பவர். குடும்பத்தின் பொருளாதார நெருக்கடியால் மிக இளம் வயதிலேயே நவீனை திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டது. இவருக்கும் அவரது கணவருக்கும் இடையே 7 வருட வயது வித்தியாசம் உள்ளது. ஆட்டோ ஓட்டுநரான நவீன், வேலைக்குச் செல்ல மறுக்கிறான். எப்போது வேலைக்குச் சென்றாலும் அந்த பணத்தை மதுவில் செலவழிக்கிறான். குடிபோதையில் இருக்கும்போதெல்லாம் அவளை அடிப்பான் அவன் மது அருந்தும்போது அவனது நடத்தை மற்றும் செயல்பற்றியும் அது அவளுக்கு ஏற்படுத்தும் பாதிப்பைப் பற்றியும் அவனிடம் பேச அவள் முயன்றாள். ஆனால் அவனிடம் எந்த மாற்றமும் இல்லை. தற்போது வன்முறை அதிகரித்து, குடிபோதையில் இல்லாத நேரத்திலும் அவளை வன்முறைக்கு ஆளாக்குகிறார். அவர் அவளை உடலுறவு கொள்ளுமாறு கட்டாயப்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், கருத்தடையைப் பயன்படுத்த மறுக்கிறார்.

அவள் இப்போது கர்ப்பமாக இருக்கிறாள். நவீனுடனான நிச்சயமற்ற எதிர்காலம் குறித்தும் பொருளாதார நெருக்கடி பற்றியும் கருதி, கருக்கலைப்பு செய்ய முடிவு செய்து, அருகில் உள்ள ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தை அணுகினார். இந்த முடிவை எடுத்ததற்காக மருத்துவமனையில் உள்ள செவிலியர்கள் அவளைத் திட்டுகிறார்கள். கர்ப்பம் தரிக்க முடியாமல் உள்ள பல பெண்களைப் பற்றி யோசிக்கச் சொல்கிறார்கள். அவர்கள் அந்த குழந்தையைப் பெற்றுக்கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்தினர். குழந்தை பிறந்த பிறகு நிலைமை மாறும் என்றும் கூறினர். குழந்தை என்பது கடவுள் கொடுத்த வரம் என்றும், கருவை கலைப்பது பாவம் என்றும் கூறினர். அவள் இன்னும் கருக்கலைப்பு செய்ய விரும்பினால் அவள் கணவனையும் மாமியாரையும் அழைத்து வரும்படியும், கணவனின் கையெழுத்து இல்லாமல் அவர்கள் எந்த உதவியும் செய்ய மாட்டோம் என்றும் சொன்னார்கள்.

1. இது சேவை வழங்கலின் அடிப்படைக் கொள்கைகளை மீறுவதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? ஆம் எனில், ஏன் என்பதை விளக்கவும்.

2. ஒரு சேவை வழங்குநராக, இந்தக் நபர் உங்களை சேவைகளை அணுகினால், அதை எப்படிக் கையாளுவீர்கள்??

5.3. பயனுள்ள சேவையை வழங்குவதற்கான நிறுவன பண்புகள்

முதல் வரிசை சேவையும் அதற்கு அப்பாலும்

வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள், சிறுமிகள் மற்றும் பால்புது நபர்களுக்கு எப்படி தரமான சேவைகளை வழங்குவது

குடும்ப வன்முறை மற்றும் பிற பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய நம் சேவைகளை வலுப்படுத்துவதற்கான வழிகளைக் கருத்தில் கொள்ளும்போது, சேவைகளின் செயல்திறனை மேம்படுத்தவும், தனிப்பட்ட மற்றும் நிறுவன ஆளவுகளிலான எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளை கருத்தில் கொள்வது அவசியம். இந்த நடவடிக்கைகள் ஆதரவானவையாகவும், அந்த நபர்களை மறுபடியும் பாதிப்புக்குள்ளாக்குவதாக இல்லாதவையாகவும் மற்றும் அனுதபமிக்கதாகவும் இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

முதல் வரிசை சேவையும் அதற்கு அப்பாலும்

எளிதாக கிடைக்கக்கூடிய தன்மை:

அத்தியாவசிய சுகாதாரப் பாதுகாப்பு, சமூக சேவைகள், நீதி மற்றும் காவல் சேவைகள், வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அனைவருக்கும் போதுமான அளவிலும் தரத்திலும் கிடைக்க வேண்டும். இது அவர்களது வாழ்விடம், வயது, மதம், மொழி, கல்வியறிவு, பாலீர்ப்பு, திருமண நிலை, ஊனங்கள் அல்லது வேறு எந்தப் பண்பின் அடிப்படையிலும் மறுக்கப்படக்கூடாது.

எளிதாக அணுகக்கூடிய தன்மை:

பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள் பாடுபட்டு இல்லாமல் சேவைகள் அணுகக்கூடிய வசதிகள் இருக்க வேண்டும். அவர்கள் எளிதாக எந்த இடத்திலும் அணுகக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும் (சேவைகள் அனைத்து பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கும் பாதுகாப்பான இடத்தில் இருக்க வேண்டும்), பொருளாதார ரீதியாக அணுகக்கூடிய (மலிவானதாக) மற்றும் மொழியியல் ரீதியாக அணுகக்கூடிய (தகவல் பல்வேறு வடிவங்களில் வழங்கப்பட வேண்டும்)

மாற்றங்களுக்கு ஒற்றுப்போகும் தன்மை:

பெண்கள் மற்றும் சமூகங்களின் வெவ்வேறு குழுக்கள் மீது வன்முறையின் மாறுபட்ட தாக்கங்களை அத்தியாவசிய சேவை வழங்குநர்கள் அடையாளம் காண வேண்டும். அவர்கள் மனித உரிமைகள் மற்றும் கலாச்சார ரீதியான கொள்கைகளை ஒருங்கிணைக்கும் வழிகளில் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் தேவைகளுக்கு பதிலளிக்க வேண்டும்.

பொருத்தம்:

பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கான இணங்கக்கூடிய வகையில் வழங்கப்படும் சேவைகளே பொருத்தமான அத்தியாவசிய சேவை ஆகும். அவளுடைய கண்ணியத்தை மதிக்கவும், அவளுடைய ரகசியத்தன்மைக்கு உத்தரவாதம் அளிக்கவும், அவளுடைய தேவைகள் மற்றும் கண்ணோட்டத்துக்கும் மதிப்பளிக்கவும், இரண்டாம் நிலையாக அவளை பாதிப்பதைக் குறைக்கிறதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பிற்கு முன்னுரிமை கொடுத்தல்:

பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள் தங்களின் உடனடி மற்றும் தொடர்ந்த பாதுகாப்புக்கு பல ஆபத்துக்களை எதிர்கொள்கின்றனர். இந்த அபாயங்கள் ஒவ்வொரு பெண் மற்றும் சிறுமியின் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளுக்கு குறிப்பிட்டதாக இருக்கும். இடர் மதிப்பீடு மற்றும் மேலாண்மை செய்வது ஆபத்தின் அளவைக் குறைக்கலாம். இடர் மதிப்பீடு மற்றும் மேலாண்மையை சிறந்த வகையில் நடைமுறைப்படுத்துவது என்பது சமூக, ஆரோக்கிய, மற்றும் காவல் மற்றும் நீதித் துறைகளுக்கு உள்ளே மற்றும் இடையே நிலையான மற்றும் ஒருங்கிணைந்த அணுகுமுறைகளை உள்ளடக்கியது.

திறம் வாய்ந்த தகவல் தொடர்பு மற்றும் பங்குதாரர்களின் பங்கேற்பு. பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள், அவர்கள் கேட்கப்படுவதையும், அவர்களுடைய தேவைகள் புரிந்து கொள்ளப்பட்டு நிவர்த்தி செய்யப்படுவதையும் அறிய வேண்டும். தகவல்களும் அவை தெரிவிக்கப்படும் விதமும் அத்தியாவசிய சேவைகளைப் பெற அவர்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்க வேண்டும். பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுடனான அனைத்து தகவல்தொடர்புகளும் அவர்களின் கண்ணியத்தை ஊக்குவிக்கவும் மற்றும் அவர்களுக்கு உரிய மரியாதையை அளிக்க வேண்டும்

தகவல் சேகரிப்பு மற்றும் மேலாண்மை:

பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு வழங்கப்படும் சேவைகள் பற்றியதகவல்களின் சீரான மற்றும் துல்லியமான சேகரிப்பு, அச்சேவைகளின் தொடர்ச்சியான முன்னேற்றத்தை ஆதரிப்பதில் முக்கியமானது. பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள் பற்றிய தகவல்களை ரகசியமான, துல்லியமான, பாதுகாப்பான முறையில் சேகரிப்பது பற்றிய தெளிவான, ஆவணப்படுத்தப்பட்ட செயல்முறைகள் சேவை வழங்குநர்களுக்கு தேவை

விபரறிந்த ஒப்புதல் மற்றும் ரகசியத்தன்மை:

அனைத்து அத்தியாவசிய சேவைகளும்யோரு சிறுமி அல்லது பெண்ணின் தனியுரிமையைப் பாதுகாக்கும் வகையிலும், அவளது ரகசியத்தன்மைக்கு உத்தரவாதம் அளிக்கும் வகையிலும், மேலும் அவளது விபரறிந்த ஒப்புதலுடன் மட்டுமே முடிந்தவரை தகவலை வெளியிட வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணின் வன்முறை அனுபவத்தைப் பற்றிய தகவல்கள் மிகவும் உணர்ச்சிகரமானதாக இருக்கும். இந்தத் தகவலை தகாத முறையில் பகிர்வது, பெண்கள் அல்லது சிறுமிகள் மற்றும் அவருக்கு உதவி செய்யும் நபர்களுக்கு தீவிரமான மற்றும் உயிருக்கு ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

ஒருங்கிணைப்பு மூலம் பிற துறைகள் மற்றும் நிறுவனங்களுடன்:

பரிந்துரைப்புகள் போல ஒருங்கிணைப்பின் மூலம் பிற துறைகள் மற்றும் நிறுவனங்களுடன் இணைப்பது, பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள் சரியான நேரத்தில் பொருத்தமான சேவைகளைப் பெற உதவுகிறது. பரிந்துரை செயல்முறைகள் விவரமறிந்த ஒப்புதலுக்கான தேவையை இணைக்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான பல்வேறு அத்தியாவசிய சேவைகளின் சமூகமான செயல்பாட்டை உறுதிப்படுத்த, ஒவ்வொரு சேவையின் தெளிவான பொறுப்புகள் உட்பட, தொடர்புடைய சமூக, சுகாதாரம் மற்றும் நீதி சேவைகளுடன் பரிந்துரை செயல்முறை பற்றிய நெறிமுறைகள் நடைமுறையில் இருக்க வேண்டும்.

5.4. பயனுள்ள சேவையை வழங்குதல்

தனிப்பட்ட அளவில், பயனுள்ள சேவைகளை வழங்குவதற்கு ஒருவர் பெற்றிருக்க வேண்டிய/வளர்க்க வேண்டிய அத்தியாவசிய பண்புகள் மற்றும் திறன்களை பின்வரும் பிரிவு அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறது.

5.4.1. பயனுள்ள சேவை வழங்குநர்களின் அத்தியாவசிய பண்புகள்

முதல் முறையாக சேவை வழங்குநரிடம் பேச வரும் போது மக்கள் பதட்டத்தையும் அல்லது உறுதியின்மையையும் உணரலாம். இந்தத் சேவை அவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவும் அல்லது அவர்களிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கப்படுகிறது என்பது குறித்தும் அவர்கள் உறுதியாகத் தெரியாமல் இருக்கலாம். இந்த சேவை வேலை செய்வதற்கு திரம்வாய்ந்த உறவை நிறுவுவது அவசியம் (Anand et al., 2013). சேவையை வழங்குபவர் நம்பகமானவர் என்றும், அவர்களின் பிரச்சினைகளை தீவிரமாக எடுத்துக்கொண்டு, அவர்களின் அச்சங்கள், சந்தேகங்கள் மற்றும் யோசனைகளை ஏற்றுக்கொண்டு, அவர்களின் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண உதவுவார் என்று பாதிக்கப்பட நபர் நம்புவது இந்த உறவின் முதல் குறிக்கோள் ஆகும். இந்த உறவு உதவி தேடும் நபர்களுடன் ஒத்துழைப்பதாக இருக்க வேண்டும். இதனால் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபாடு இருப்பதாகவும், ஆலோசனையில் பங்கு வகிக்கிறார் என்றும் மற்றும் சுதந்திரமாக அவர்களது சிந்தனைகளை வெளிப்படுத்துகிறார் என்றும் உணர வேண்டும் Rogers, 1957).

பயனுள்ள உறவை உருவாக்குவது ஒரு தொடர்ச்சியான செயல்முறையாகும். இதைச் செய்ய, சேவை வழங்குநர்கள் பின்வரும் பண்புகளை வளர்ப்பது முக்கியம் (Velleman et al., 2014):

உண்மைத்தன்மை

உண்மையானவராக இருத்தல் என்பது நீங்கள் நீங்களாக இருத்தல் ஆகும். ஒரு சேவை வழங்குநர் என்று தங்காள் இயல்பில் இருந்து விலகி செயல்படக்கூடாது. வார்த்தைகள், செயல்கள் மற்றும் உணர்வுகளில் நிலைத்தன்மையைக் காட்டுதலே உண்மையாக இருத்தல். வழங்குநர் அவர்களின் எல்லா உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்துகிறார் என்று இதற்கு அர்த்தமில்லை. சேவைகளைக் கோரும் நபருக்கு உதவியாக இருக்கும் விஷயங்களை கூறுவதும், அந்த நபரால் வெளிப்படுத்தப்படுவது உண்மையானது மற்றும் நேர்மையானது என்பதை உறுதி செய்வதும் வழங்குபவருக்கு இலக்காகும்.

அரவணைப்பு மற்றும் புரிதல்

அந்நியருடன் சிரமங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வது கஷ்டமான ஒன்று; எனவே, ஒரு சேவை வழங்குநர் அன்பாகவும் புரிந்து கொள்பவராகவும் இருந்தால், அது அவர்களின் கவலைகளை வெளிப்படையாகப் பகிர்ந்துகொள்ள அந்த நபருக்கு உதவுகிறது. மேலும் சேவை வழங்குநரை ஒரு நட்பான மற்றும் அணுகக்கூடிய நபராகப் பார்க்க உதவுகிறது. சேவை வழங்குநர்கள் அந்த நபரை வாழ்த்துவதன் மூலமும், அவர்களிடம் பேசும்போது புன்னகைப்பதன் மூலமும், அமைதியான முறையில் பேசுவதன் மூலமும், புரிந்துணர்வையும் ஈடுபாட்டையும் காட்டுவதற்காகத் தலையை அசைப்பதன் மூலமும் அரவணைப்பையும் புரிதலையும் வெளிப்படுத்தலாம்.

முன் தீர்மானம் செய்யாது இருத்தல்

ஒரு நபரைப் பற்றி விவரங்கள் அறியாமல் அவரைப் பற்றி முன் தீர்மானம் செய்யாமல் இருப்பது என்பது அந்நபரிடம் வெளிப்படையாக இருப்பதும் அவரின் எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தைகளை ஏற்றுக்கொள்வதும் ஆகும். அதன் விளைவாக அவர்கள் அவர்களின் மனதை வெளிப்படுத்த ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும். சேவை வழங்குபவர் முன் தீர்மானங்களை செய்து, குறைகளைக் கண்டறியத் தொடங்கினால், அந்த நபர் பேசும்போது சுதந்திரமாகவும் வெளிப்படையாகவும் இருக்க வாய்ப்பில்லை.

அனுதாபம்

அனுதாபமாக இருப்பது என்பது ஒரு நபரின் நோக்குநிலையையும் உணர்ச்சிகளையும் நம்முடையது போல புரிந்துகொள்வதாகும். சேவை வழங்குநர் அந்த நபரின் அனுபவங்களை அவர்களின் கண்களால் பார்க்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

5.4.2. சேவை வழங்குநர்களுக்கான அத்தியாவசிய திறன்கள் (Velleman et al., 2014)

உறவை உருவாக்குதல்

நல்ல உறவு என்பது புரிதல் மற்றும் ஒளிவு மறைவு இல்லாத தொடர்பின் அடிப்படையிலான உறவாகும். இது ஒரு பயனுள்ள உறவின் அடித்தளமாகும்.

தகுந்த வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துதல்

நுட்பமான சொற்களைப் பயன்படுத்தாமல் உதவி கோரும் நபர் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் எளிதாகப் பேசுவது சேவை வழங்குநர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

ஆழ்ந்து கவணிப்பது

ஆழ்ந்து கேட்பது என்பது மற்ற நபர்கள் சொல்வதைக் கேட்பதற்கான ஒரு வழியாகும். சேவை வழங்குநருடன் ஒரு நபர் எதைப் பகிர்கிறார்களோ அதைக் அவர் கேட்கிறார் என்றும் அவர் கூறுவதற்கு கவனம் செலுத்துகிறார் என்பதையும் அந்த நபருக்கு தெரியப்படுத்துகிறது. இது பின்வரும் வழிகளில் நிரூபிக்கப்படலாம்:

• கண் தொடர்பை பராமரித்தல்

உடல் மொழியில் கவனம் செலுத்துதல் (அவர்களின் குரல் நடுங்கும் போது அல்லது அவர்களின் கால் நடுங்கினால்)

• கவனச்சிதறல்கள் மற்றும் குறுக்கீடுகளைத் தவிர்த்தல்

(“பின்னணியில் உள்ள மற்ற விஷயங்கள் மற்றும் சத்தங்களைப் பற்றி யோசித்தல்)

• வாய்மொழி அறிக்கைகள் மற்றும் ஒலிகளைப் பயன்படுத்துதல்

(‘ஆஹா’, சரி, ம்-ஹும் போன்ற ஓசைகள்)

• கூறியதைப் பற்றி யோசித்தல் மற்றும் திருப்பி கூறுதல்

(அவர்கள் சொல்வதை வழங்குநரின் சொந்த வார்த்தைகளில் திரும்பத் திரும்பச் சொல்வது)

• மெளனத்துக்கு மதிப்பளித்தல்

(அவர்கள் பகிர்ந்து கொள்ளத் தயாராகவும் வசதியாகவும் உணரும் வரை அவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதாக உறுதியளிக்கவும்)

கேள்விகளைக் கேட்பது

சேவை வழங்குநர், ஒரு நபர் மற்றும் அவர்களின் கவலைகள் மீது ஆர்வமாக இருப்பதைக் கேள்விகள் கேட்பது குறிக்கிறது. அவர்கள் ஆம்/இல்லை என்ற பதில் மற்றும் இல்லாமல் திறந்த முனைக் கேள்விகளையும் கேட்கலாம். இந்த கேள்விகளுக்கு சிந்தனை தேவை. இது நேர்மையான மற்றும் இயல்பான பதில்களைப் பெறுவதற்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும். உதாரணமாக, ‘இதை இன்னும் விரிவாக விளக்க முடியுமா?’ அல்லது ‘இன்று நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள்? ஒரு எளிய “ஆம்” அல்லது “இல்லை”; “அதிக” அல்லது “குறைவு”; “சில நேரங்களில்”, “அடிக்கடி” அல்லது “இல்லை” மூலம், நேரடியான கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க முடியும். அவர்களாக முன்வந்து அதிகம் பேச விரும்பாத ஒரு நபரை ஈடுபடுத்த இந்தக் கேள்விகள் உதவி செய்யும். அவர்களிடமிருந்து குறிப்பிட்ட விவரங்களைப் பெறவும் உதவும். உதாரணமாக, “இது உங்களுக்கு உதவியதா?” அல்லது “உங்கள் நண்பர்கள் இதில் உங்களுக்கு உதவ முடியுமா?”

சுருக்கம் செய்தல்

சேவை வழங்குநரால் ஒரு தலைப்பு துல்லியமாக புரிந்து கொள்ளப்பட்டதா என்பதை உறுதிப்படுத்த சுருக்கங்கள் பயனுள்ளதாக இருக்கும். உரையாடலின் முக்கியமான பகுதிகளில் கவனம் செலுத்தவும் தலைப்புகளுக்கு மாற்றங்களைச் செய்யவும் சேவை வழங்குநருக்கு சுருக்கம் செய்வது உதவும்.

நம்பிக்கையை வளர்த்தல்

அந்த நபருக்கு தைரியத்தையும், வழங்குபவர் அவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பார் என்ற நம்பிக்கையையும் கொடுக்கும் ஒரு வழியே நம்பிக்கையை வளர்ப்பது என்பது. சமாளிக்கக்கூடிய சிக்கல்களுக்கு நம்பிக்கையை உருவாக்கவும், அந்த நபரின் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்ட சூழ்நிலைகளில் நம்பிக்கையை வழங்கக்கூடாததும் சேவை வழங்குநர்களின் கடமை. உதாரணமாக, ஒரு நபரிடம் ‘கவலைப்பட வேண்டாம்; எல்லாம் சரியாகிவிடும்’ என்று கூறுதல். யதார்த்தமாக இல்லாமல் இருக்கலாம். எந்த சூழ்நிலைகளில் நம்பிக்கையையும் உறுதியையும் வழங்குவது என்பதை வழங்குநர்கள் தீர்மானிப்பது முக்கியம்.

நேர்மறையான கருத்தும் ஊக்கத்தையும் வழங்குதல்

ஒரு நபருக்கு நேர்மறையான கருத்துகள் மற்றும் ஊக்கத்தை வழங்குவது அவர்கள் ஆதரவாக உணர் உதவுகிறது. சேவை வழங்குநர் அந்த நபரின் முயற்சிகளுக்கும் அவர்களின் பலம் ஆகியவற்றிற்கும் ஆழ்ந்த பாராட்டுக்களை தெரிவிக்கலாம். உயர்த்தப்பட்ட அல்லது தவறான புகழ்ச்சிகளைத் தவிர்ப்பதும் அவசியம்.

உறுதியளிப்பது

மற்றொருவரின் அனுபவத்தைச் உண்மையானதாகவும் புரிந்துகொள்ளும்படியானது என்றும் உறுதியளிப்பது, நாம் கவனமாகக் கேட்கிறோம் என்பதையும், அவர்கள் சொல்வதை நாம் புரிந்துகொள்கிறோம் என்பதையும், முன் தீர்மானங்கள் அல்லது நிபந்தனைகள் இல்லாமல் அவர்கள் சொல்வதை நாம் நம்புகிறோம் என்பதையும் அந்த நபருக்குத் தெரியப்படுத்துவதாகும். ஒருவரின் உணர்வுகள் மற்றும் எண்ணங்கள் அர்த்தமுள்ளவை என்பதை அங்கீகரிப்பது, நாம் அவர்களைப்பற்றி தீர்மானங்கள் ஏதும் செய்யாமல் கேட்கிறோம் என்பதைக் காட்டும், மேலும் அது ஒரு வலுவான உறவை உருவாக்க உதவும்.

தெளிவின்மையை மதித்தல்

தெளிவின்மை என்பது கலவையான அல்லது குழப்பமான எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகள். எடுத்துக்காட்டாக, உறவை விட்டு வெளியேற விரும்புவது, ஆனால் அந்த நபரை இன்னும் காதலிப்பது. முரண்பாடான தகவல்களுக்கு பழகியிருக்கும்படி சேவை வழங்குநர்கள் ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள். சேவை வழங்குநர் அந்த நபரை ஒரு பக்கத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க அல்லது இந்த முரண்பாடுகளை வைத்து அவரை குறை சொல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவர்களிடம் மெதுவாக அதைப்பற்றி விவரிக்க வேண்டும்.

5.4.3. அத்தியாவசிய கருத்துக்கள்

வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபர்களுக்கு சிறந்த ஆதரவை வழங்க உதவும் சில விஷயங்களை சேவை வழங்குநர்கள் மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

- தகுந்த இடத்தை அமைத்து, அதை முடிந்தவரை அமைதியாகவும் தனிப்பட்டதாகவும் வைத்திருங்கள்
- அமர்வுக்குத் தயாராகி, தேவையான பொருட்களைத் தயாராக வைத்திருக்கவும்
- அந்த நபரை வாழ்த்தி அந்த நபரிடம் தங்களை அறிமுகப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்
- அமர்வின் கட்டமைப்பை பராமரிக்கவும்.
- பேசுவதற்கு ஒரு நேரத்தை அமைக்கவும்.
- நிகழ்ச்சி நிரலை அமைக்கவும் (அந்த அமர்வை எந்த வழங்குநர்கள் கையாள்வார்கள் என்பது உட்பட)
- கலந்துரையாடலின் நேரத்தை நிர்வகிக்கவும்.
- அந்த நபர் வசதியாக இருக்கும் மொழியில் பேசுங்கள்
- உரையாடலின் நோக்கத்தைந்த நபருக்கு விளக்கவும்.

பண்புகளும் திறன்களும்	எடுத்துக்காட்டுகள்
உண்மைத்தன்மை	<p>“உங்கள் பிரச்சனைகளை கையாள்வதை இப்போது நீங்கள் கடினமாக உணர்கிறீர்கள் போல் தெரிகிறது. இதில் நாம் ஒன்றாக வேலை செய்வோம்.”</p> <p>“நாங்கள் எதிர்பார்த்த அளவுக்கு முன்னேற்றம் அடையவில்லை, ஆனால் உங்களுக்கு உதவ என்னால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்வேன்.”</p> <p>“நீங்கள் கேட்பது பற்றி எனக்குத் தெரியவில்லை, ஆனால் நான் எனது மேற்பார்வையாளரிடம் பேசிவிட்டு உங்களைத் தொடர்பு கொள்கிறேன்”</p>
முன் தீர்மானம் செய்யாது இருத்தல்	<p>“எந்த பிரச்சனையும் சிறியதல்ல; நீங்கள் ஒன்றுமில்லாததைப் பற்றி பெரிதாகப் பேசவில்லை. நாம் சோகமாக உணர்கிறோம் என்பதற்காக எந்த வகையிலும் நம்மைப் பாதிக்கும் விஷயங்களைப் பற்றி நம்மைப் பற்றி நாமே தீர்மானங்கள் செய்யாமல் அதைப் பற்றி பேச முடிய வேண்டும்.”</p> <p>“உங்கள் பிரச்சனையை என்னுடன் வெளிப்படையாகப் பகிர்ந்து கொண்டதற்கு நன்றி. இதைப் நினைத்து நீங்கள் எவ்வளவு அழுத்தம் உணர்கிறீர்கள் என்பதை எண்ணால் பார்க்க முடிகிறது.”</p>
அரவணைப்பு மற்றும் புரிதல்	<p>“நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள்?”</p> <p>“நாம் தொடங்குவதற்கு முன்பு சில வினாடிகள் வேண்டுமா?”</p> <p>“நீங்கள் இப்போது சௌகரியமாக இருக்கிறீர்களா?”</p>
அனுதாபம்	<p>“இது உங்களுக்கு மிகவும் கடினமாக இருந்தது போல் தெரிகிறது”</p> <p>“அது கடினமாக இருந்திருக்க வேண்டும்.”</p> <p>“இது ஏன் புண்படுத்தும் விதமாக இருந்தது என்பதை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது”</p>
கேள்விகளைக் கேட்பது	<p>“நீங்கள் எதைப் பற்றி பேச விரும்புகிறீர்கள்?”</p> <p>“அதைப் பற்றி நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள்?”</p> <p>“அதைப் பற்றி மேலும் சொல்ல முடியுமா?”</p> <p>“தயவுசெய்து அதை மீண்டும் விளக்க முடியுமா?”</p> <p>“உங்களுக்குத் தேவையானது அல்லது நினைத்து கவலைப்படும் ஏதாவது இருக்கிறதா?”</p>
சொன்னதைப்பற்றி யோசித்தல் மற்றும் திருப்பி கூறுதல்	<p>“நீங்கள் மிகவும் விரக்தியாக உணர்வதாகக் குறிப்பிட்டுள்ளீர்கள்.”</p> <p>“நீங்கள் அதை பற்றி கோபமாக இருப்பது போல் தெரிகிறது...”</p> <p>“நீங்கள் வருத்தமாக இருப்பதாகத் தெரிகிறது.”</p> <p>“நீங்கள் தங்குவதற்கு ஒரு இடம் தேவைப்படுவது போல் தெரிகிறது.”</p> <p>“உங்கள் குழந்தைகளைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படுவது போல் தெரிகிறது.”</p>
சுருக்கம் செய்தல்	<p>“நீங்கள் - இவ்வாறு சொல்வது போல உள்ளது...”</p>
நேர்மறையான கருத்தும் ஊக்கத்தையும் வழங்குதல்	<p>“இந்தப் பிரச்சினைகளைப் பற்றி பேசுவது எளிதல்ல என்று எனக்குத் தெரியும், ஆனால் நீங்கள் முயற்சிப்பதை நான் பாராட்டுகிறேன்”</p>
உறுதியளிப்பது	<p>“உங்கள் சூழ்நிலையில் உள்ள எவரும் அவ்வாறே உணர்ந்திருப்பார்கள்.”</p> <p>“நீங்கள் நம்பும் ஒருவர் உங்களை ஏமாற்றினால் கோபப்படுவது இயற்கையானது”</p>
நம்பிக்கையை வளர்த்தல்	<p>“நீங்கள் நிறைய செய்கிறீர்கள். கடினமான விஷயங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ள யாரிடமாவது பேச வருகிறீர்கள். உங்கள் கவலைகளை மேலும் சிறப்பாக கையாள்வதற்கான வழிகளை நாம் கண்டுபிடிக்க முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன்.”</p>
தெளிவின்மையை மதித்தல்	<p>“சில நேரங்களில் அது குழப்பமாக இருக்கலாம். நீங்கள் விரும்பும் ஒருவர் உங்களுக்கு இதுபோன்ற ஒன்றைச் செய்வதன் அனுபவமே குழப்பமாக இருக்கும்.”</p> <p>“நீங்கள் உணர்ச்சிகளின் ஒரு கலவையை உணர்கிறீர்கள் என்பதை நான் புரிந்துகொள்கிறேன். அது புரிந்துகொள்ளும்படியானது தான்.”</p>

சேவை வழங்குநர்கள் உறுதியளிக்கவும் உணர்திறனோடு பதிலளிக்கவும் பயன்படுத்தக்கூடிய முக்கியமான கூற்றுக்கள் இவை:

- “அது உங்கள் தவறல்ல. உங்களை குற்றம் சொல்ல வேண்டியது உங்களை அல்ல.”
- “பேசுவது தவறல்ல.”
- “உங்களுக்கு உதவி குடைக்கும்.” [இது உண்மையாக இருந்தால் மட்டும் சொல்லுங்கள்.]
- “என்ன நடந்தது என்பதற்கு எந்த நியாயமும் அல்லது காரணமும் இல்லை.”
- “ஒரு உறவில் தங்கள் துணையால் யாரும் தாக்கப்படக் கூடாது.”
- “நீங்கள் தனியாக இல்லை. ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக, பல்வேறு பெண்களும் இந்த பிரச்சனையை எதிர்கொண்டுள்ளனர்.”
- “உங்கள் வாழ்க்கை, உங்கள் ஆரோக்கியம், நீங்கள் மதிப்புமிக்கவர்கள்.”
- “அனைவரும் வீட்டில் பாதுகாப்பாக உணர வேண்டும்.”
- “இது உங்கள் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கிறது என்று நான் கவலைப்படுகிறேன்.”

5.4.4. செயல்பாடுகள்

செயல்பாடு 1

வழிமுறைகள்: கீழே உள்ள கேள்விகளைப் பற்றி யோசித்தது பிரதிபலித்து பதிலளிக்கவும்.

1. நீங்கள் ஒரு பிரச்சனையை எதிர்கொள்ளும் போது ஒருவரிடம் உதவி கேட்ட ஒரு சமயத்தை உங்களால் நினைவுகூற முடியுமா?

.....

.....

.....

2. இவரிடமிருந்து நீங்கள் ஏன் உதவி கேட்டீர்கள்?

.....

.....

.....

3. அவர்களை அணுகக்கூடியதாக ஆக்குவது எது? அவர்களிடம் உங்களை ஈர்த்தது எது?

.....

.....

.....

4. அவரை அணுகுவதற்கு முன் நீங்கள் என்ன நினைத்தீர்கள்?

.....

.....

.....

5. உரையாடலின் போது நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?

.....

.....

.....

6. இந்த நபர் உங்களுக்கு உதவிய வழிகள் யாவை?

.....

.....

.....

7. உரையாடலுக்குப் பிறகு நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?
-
-
-
8. நீங்கள் உதவிக்காகச் செல்லும் நம்பகமான நபரிடமிருந்து சேவை வழங்குநர் எவ்வாறு வேறுபடுகிறார் என்று நினைக்கிறீர்கள்?
-
-
-

செயல்பாடு 2

வழிமுறைகள்: கீழே உள்ள கேள்விகளைப் பற்றி சிந்துத்து பதிலளிக்கவும்

1. எந்த குணாதிசயங்களை நீங்கள் எளிதாக காட்ட முடியும் என்று நினைக்கிறீர்கள்? ஏன் அப்படி நினைக்கிறீர்கள்? நீங்கள் அத்தகைய குணாதிசயங்களை நீங்கள் வெளிப்படுத்திய ஒரு சூழ்நிலையை உதாரணமாக வழங்க முடியுமா?

.....

.....

.....

.....

2. எந்த குணாதிசயங்களைக் காட்ட கடினமாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? ஏன் அப்படி நினைக்கிறீர்கள்?

.....

.....

.....

.....

3. எந்த திறன்களை நீங்கள் வெளிப்படுத்துவது எளிதாக இருப்பதாக நினைக்கிறீர்கள்? ஏன் அப்படி நினைக்கிறீர்கள்? அத்தகைய குணாதிசயங்களை நீங்கள் வெளிப்படுத்திய ஒரு சூழ்நிலையை உதாரணமாக வழங்க முடியுமா?

.....

.....

.....

.....

4. என்ன திறன்களை வெளிப்படுத்த கடினமாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? அப்படி ஏன் நினைக்கிறீர்கள்?

.....

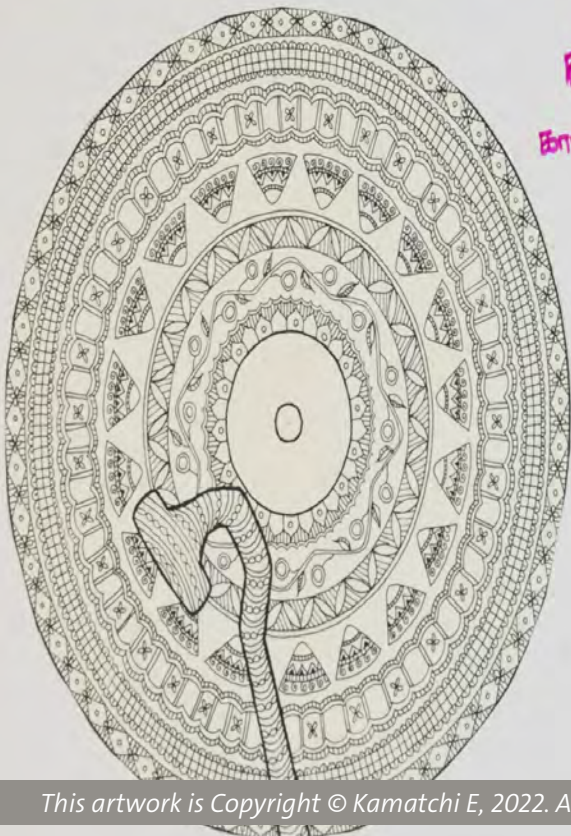
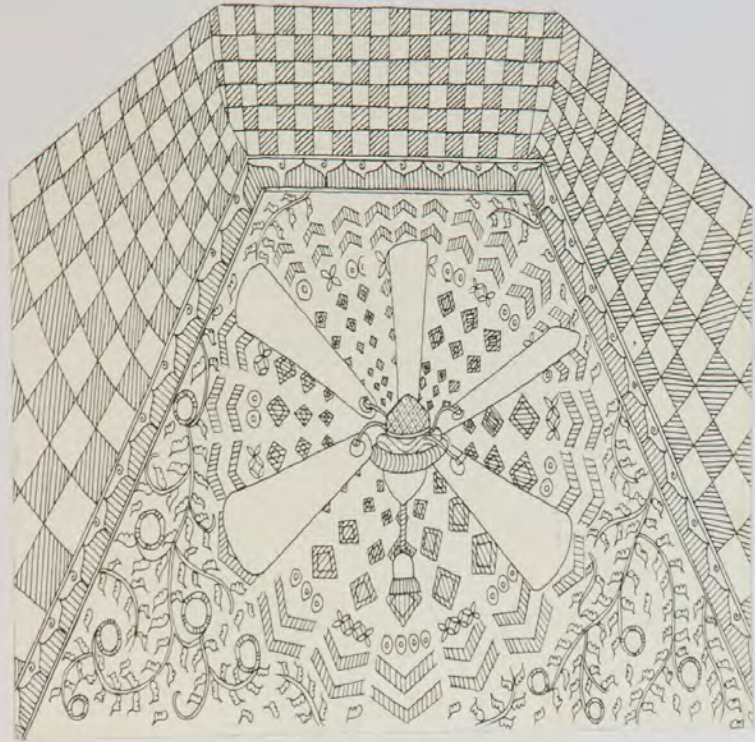
.....

.....

.....

அத்தியாயம் 6

சேவை ஓட்டத்தைப்
புரிந்துகொள்வது



வினாக்கள் தயாரிக்கவும் இடுப்பில் கீழ்க்கண்டவற்றை

6.1. சுற்றுச்சூழல்

வன்முறையில் இருந்து தப்பியவர்கள் ஆதரவைக் கோரும் போது, அவர்களைப் வரவேற்பதற்கு அரவணைப்பான, வரவேற்கத்தக்க சூழல் இருப்பது பாதுகாப்பையும் நம்பிக்கையையும் ஏற்படுத்துவதில் முக்கியமானது. முதல் வரிசை சேவைகள் பயமுறுத்தாததாகவும் அணுகுவதற்கு எளிதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

- அவர்கள் உள்ளே செல்லும் போது தண்ணீர் மற்றும் உட்கார ஒரு இடம் வழங்கவும். அவர்கள் உணவு உண்டார்களா என்று விசாரித்து, இல்லையென்றால் அவர்களுக்கு உணவு ஏற்பாடு செய்து, அவர்கள் உண்டிருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- அவர்கள் கைக்குழந்தைகள் அல்லது சிறுவர்களுடன் இருந்தால், குழந்தைகளின் கவனத்தைத் திசைதிருப்ப, பால்/சிறுந்துண்டிகள்/பொம்மைகள்/பெரியவர்களின் மேற்பார்வைக்காக ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.
- அவர்களின் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஒரு தனிப்பட்ட இடம் இருப்பதை உறுதி செய்யவும். நீங்கள் நேரடியான ஆலோசனைச் சேவையாக இல்லாவிட்டாலோ, அதற்கான உடனடித் தேவையோ அல்லது அமைப்போ இல்லாவிட்டால், அந்த நபரை வன்முறையிலிருந்து இருந்து தப்பியவராக நீங்கள் அடையாளம் கண்டுகொண்டால், அவர்களின் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ள அவர்களுக்கு ஒரு தனிப்பட்ட இடத்தை வழங்கவும்.
- பெரும்பாலான முன் வரிசை சேவைகளுக்கு செயல்படக்கூடிய இடம் மற்றும் வளங்களின் தட்டுப்பாடுகள் இருந்தாலும் கூட, அந்த கட்டத்தின் கட்டமைப்பில் தனித்தனியான இடங்களுக்கு வசதி இல்லாவிட்டாலும், சிறிய சிறிய மாற்றங்கள் பெரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். எடுத்துக்காட்டாக, குறைந்தபட்ச வளங்களுடன் தனிப்பட்ட இடைவெளிகளை அமைக்க திரைச்சீலைகள் மற்றும் பிரிவுகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

6.2. உணர்திறன்

தொடர்பு கொள்ளும் முதல் கட்டத்தில், பாதிக்கப்பட்டவர்களை அனுதாபம் மற்றும் தீர்மானங்கள் செய்யாமல் கேட்பது முக்கியம். முதன்முறையாக தங்கள் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள முயலும் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், தாங்கள் பெறக்கூடிய பதிலைப் பற்றி ஆர்வமாகவும் அழுத்தமாகவும் இருக்கலாம். கடந்தகாலத்தில் அவர்களது எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை மறுத்தல் அல்லது நிராகரித்திருக்கலை எதிர்கொண்டிருக்கலாம். அவர்களுக்கு முன்னர் நடந்த, பாதிக்கத்தக சம்பவங்களை உணர்வுபூர்வமாகவோ அல்லது அவர்களுக்கு அறியாமலோ அவர்களுக்கு நினைவூட்டும் நிகழ்வுகள் மற்றும் இடங்களால் அவர்கள் தூண்டப்படலாம்.

சேவை வழங்குநர்கள் மனதில் கொள்ளக்கூடிய சில விஷயங்கள்:

- காரணத்தைத் தெரிவிக்காமல் ஒருவரை அறையில் தனியாக விட்டுச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்
- அந்த நபரின் உணர்வுகளை அசாதாரணமானதாகவோ அல்லது மிகைப்படுத்தப்பட்டதாகவோ முத்திரை குத்தாதீர்கள்
- அவர்களின் தற்போதைய தேவைகளின் மீது கவனம் செலுத்துங்கள்.
- அவர்களின் உடலைக் கட்டுப்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
- அவர்கள் பகிர்ந்து கொள்ள ஒப்புக்கொள்கின்றனரா என சரிபார்க்கவும்.
- தனியுரிமை, பாதுகாப்பு மற்றும் ரகசியத்தன்மையை உறுதிப்படுத்தவும்.
- சிலர் ஆண்களின் முன்னிலையில் பயப்படுவார்கள். இது அவர்கள் பகிர்வதைத் தடுக்கலாம். இதைப் பற்றி அந்த நபருடன் ஆலோசிக்கவும்
- அந்த நபருக்கு சங்கடத்தை ஏற்படுத்தும் கேள்விகளுக்கு அவர்கள் பதிலளிக்க வேண்டியதில்லை என்பதை அவருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்
- மதிப்பீட்டைச் செய்வதற்கு முன் அனைத்து செயல்முறைகளையும் விளக்கி அந்த நபரிடம் அனுமதி பெறவும்
- மற்றவர்கள் முன்னிலையில் இல்லாமல் தனியாக இருக்கும்போது வன்முறையைப் பற்றி பேசுங்கள்
- காவல்துறை, நீதிமன்றங்கள் போன்றவற்றுக்கு அவர்கள் செல்வது/செல்லாததன் முடிவை மதிக்கவும்.

சேவை வழங்குநர்கள் செய்ய வேண்டிய மிக முக்கியமான சில விஷயங்கள் (WHO, 2014; Anand et al., 2013):

- தன்னை சுதந்திரமாக வெளிப்படுத்த அந்த நபரை ஊக்குவிக்கவும்.
- திறந்த மனதுடன் இருக்கவும்
- கூர்ந்து கவனிக்கவும், அவர்களது கவலைகளை நியாயமானது என்று உறுதியளிக்கவும்.
- தேவைகள் மற்றும் கவலைகளை அடையாளம் காணவும்.
- நம்பிக்கையையும் நம்பகத்தன்மையையும் ஏற்படுத்துங்கள்.
- அந்த நபர் மற்றவர்களுடன் இணைந்திருப்பதாக உணர உதவுங்கள்.
- தங்களுக்கு தானே உதவ முடியும் என்று அந்த நபர் உணரவும், உதவி கேட்கவும் அதிகாரம் அளிக்கவும்.
- அவருக்கு உதவ பல்வேறு தேர்வுகளை ஆராயுங்கள்.
- அவர்களின் விருப்பங்களை மதிக்கவும்.
- சமூக, உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான ஆதரவைக் கண்டறிய அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.
- அமர்வுகளை கவனமாக திட்டமிட்டு கட்டமைக்கவும்
- அவர்களுக்கு மேலும் உதவி வழங்க ஒரு நிபுணரைப் பரிந்துரைக்கவும்.
- பாதுகாப்பை மேம்படுத்தவும்.

ஆதரவை வழங்கும்போது தவிர்க்க வேண்டிய சில விஷயங்கள் உள்ளன. (Satyanarayana & Chandra, 2020; WHO, 2014). அவை:

- என்ன செய்ய வேண்டும் மற்றும் என்ன செய்யக்கூடாது என்று கூறுதல்
- அவர்களுக்காக நாம் முடிவுகளை எடுப்பது
- ஒரு நபர் மற்றும் அவர்கள் பகிர்வதைப் பற்றி தீர்மானித்தல்
- வன்முறையான உறவில் இருக்க அல்லது விட்டுவிடுமாறு ஒரு நபரை சமாதானப்படுத்துதல்
- போலீஸ் அல்லது நீதிமன்றங்கள் போன்ற பிற சேவைகளுக்குச் செல்லும்படி சமாதானப்படுத்துதல்
- ஒருவரின் சொந்த நம்பிக்கைகளை ஒருவர் மீது திணிப்பதும் அவர்கள் சுயமாக சிந்திக்க அனுமதிக்காததும்
- ஆலோசனைக்கு வெளியே அவர்களுடன் எந்த உறவையும் வைத்திருத்தல்
- வாக்குறுதிகளை வழங்குதல். உதாரணமாக, அவர்களுக்காக அவர்களின் குடும்ப பிரச்சனைகள் அனைத்தையும் தீர்த்து வைப்பதாக உறுதியளித்தல்
- அவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் உணரக்கூடாது என்றும் அவர்களின் பிரச்சனை அந்த அளவு தீவிரமானது அல்ல என்றும் சொல்லி அவர்களின் உணர்வுகளை நிராகரிப்பது
- என்ன நடந்தது அல்லது ஏன் என்று ஆய்வு செய்யும்படி அவர்களிடம் கேட்பது.
- அவர்கள் பகிர்ந்து கொள்ளத் தயாராக இல்லாதபோது விவரங்களைக் கொடுக்க அவர்களை வற்புறுத்துவது.
- வலிமிகுந்த நிகழ்வுகளை அவர்கள் மீண்டும் அனுபவிக்கும் படி அவர்களை கட்டாயப்படுத்தும் விரிவான கேள்விகளைக் கேட்பது.
- நிகழ்வுகளைப் பற்றிய அவர்களின் உணர்வுகளையும் சிந்தனைகளையும் பகிர்ந்து கொள்ள அவர்களை கட்டாயப்படுத்துதல்

நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை (WHO, 2014; Anand et al., 2013)

- ஒரு நபரிடம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கூறுவது சேவை வழங்குநரின் பணி அல்ல. அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் முடிவெடுக்கும் நபரின் உரிமையை மதிக்க வேண்டும்
- அவர்களிடையே நடக்கும் கலந்துரையாடல், அரட்டையில் இருந்தும் அல்லது புத்திமதி வழங்குவதில் இருந்தும் வேறுபட்டது.
- ஒரு நபர் தங்கள் வாழ்க்கையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவுவதே இதன் நோக்கம்
- சேவை வழங்குநர் அந்த நபருடன் இணைந்து அவர்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கும் ஒரு உறவை உருவாக்குகிறார், அதனால் அவர்கள் செய்ய வேண்டிய மாற்றங்களுக்கு அவர்களே பொறுப்பாக உணர முடியும்.

பால்புது நபர்களுடன் பணிபுரியும் போது வழங்குநர்கள் மனதில் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் (ரானடே மற்றும் பலர்., 2022):

- அனைத்து பாலினங்களுக்கும் பாலீர்ப்புகளுக்கும் மரியாதைக்குரிய மொழியைப் பயன்படுத்தவும்.
- பாலின-நடுநிலை உடைய, திறந்த மாதிரியான மொழியைப் பயன்படுத்தவும்.
- ஒரு நபர் பயன்படுத்தும் அடையாளச் சொற்கள் மற்றும் பிரதிபெயர்களுடைய பயன்படுத்தவும், (உதாரணமாக, தமிழில் திருநம்பி மற்றும் திருநங்கை ஆகிய மரியாதைக்குரிய அடையாளச் சொற்களாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன)
- அவருடன் பழகும் போது நபரின் பாலினம் மற்றும் பாலுணர்வை முன்னிலையில் வைத்திருங்கள்
- பால்புது நபர்களுக்கு உறுதியளிக்கும் மாதிரியான ஒரு இடத்தை அமைக்கவும்.
- சமூக களங்கத்திற்கும் ஒரு நபரின் மன ஆரோக்கியத்திற்கும் இடையே உள்ள தொடர்புகளை வெளிப்படையாக கலந்துரையாடவும்
- பால்புது நபர்களுக்கான ஆதாரங்கள் மற்றும் சேவைகள் பற்றி விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள்
- வளங்களை பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு வழங்குதல் மற்றும் அவர்களை சமூகத்தில் உள்ளவர்களுடன் இணைத்தல்
- ஒருவரின் சொந்த பாலியல் பயணத்தைப் பற்றி சிந்தித்தல்
- பாலினம், பாலினம் போன்றவற்றில் ஒருவரின் சொந்த சிறப்புரிமையை அடையாளம் காண்தல்.
- ஒருபாலீர்ப்பு நபர்கள், திருநர்கள் பற்றிய எதிர்மரையான எண்ணங்கள் மற்றும் பிற தப்பெண்ணங்களைப் பற்றி அறிந்து கொண்டு அவற்றைக் கேள்விக்குள்ளாக்குங்கள்.
- தனிப்பட்ட நம்பிக்கைகள் மற்றும் தொழில்முறை நடைமுறைகளை மாற்றிக் கொள்ளத் தயாராக இருங்கள்
- பால்புது மற்றும் திருநர்களைப் பொறுத்தவரை நடுநிலைமையாக இருப்பது பெரும்பாலும் தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதை அடையாளம் கண்டுகொள்ளவும்
- ஒரு நபர் மற்றும் அவர்களின் வாழ்க்கை அனுபவங்களுடன் இணங்கி இருங்கள்: ஒரு நபர் சுகாதார அமைப்புகளுக்குள் அனுபவித்த பாகுபாடுகளின் முன்னனுபவங்களுடன் வரும்போது, சேவை வழங்குநருடன் நம்பிக்கையை வளர்ப்பது அவர்களுக்கு ஒரு சவாலாக இருக்கலாம்; தன்னை வெளிப்படுத்தாமல் இருப்பது, தங்களின் பாலீர்ப்பு பற்றிய தகவல்கள் வெளியேறிவிடுவோமோ என்ற பயம் போன்ற பிற சிக்கல்கள் இருக்கலாம். ஆகையால் அவர்களுடன் மென்மையாகவும் மரியாதையுடனும் இருங்கள்.

6.3. தகவல்கள் வழங்குதலும். உங்கள் ஆணைக்குள் நடவடிக்கை எடுத்தலும்

பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை மற்றும் குடும்ப வன்முறை தொடர்பாக்க கிடைக்கக்கூடிய ஆதரவு சேவைகள் பற்றிய தகவல்களை சரியான நேரத்தில் பெறும்போது, அவர்கள் தங்கள் சொந்த பாதுகாப்பு மற்றும் நல்வாழ்வு பற்றி மேலும் விவரமறிந்த முடிவுகளை எடுக்க முடியும். அவர்களுக்கு கிடைக்கும் பல்வேறு விருப்பத்தேர்வுகளில் தெளிவு பெறுவார்கள். சட்ட அமலாக்கம், சுகாதார வழங்குநர்கள் மற்றும் சமூக சேவை நிறுவனங்கள் உட்பட அனைத்து நிறுவனங்களும் தொடர்பு கொள்ளும் முதல் புள்ளியில் தேவையான தகவல்களை வழங்க வேண்டும்.

- அவர்களின் உணர்வுகளுக்கு உறுதியளிக்கவும்.
- முன் தீர்மானங்கள் இல்லாமல் அவர்களை கவணியுங்கள்.
- அவர்களது பாதுகாப்பை மேம்படுத்தவும்.
- பாதிக்கப்பட்டவர்களின் தேவைகளுக்கு மரியாதையுடன் பதிலளிக்கவும்.
- தனியுரிமை மற்றும் ரகசியத்தன்மையை உறுதிசெய்யவும்.
- பாதிக்கப்பட்டவர்களின் தேவைகளுக்கு உங்களால் முடிந்ததை மட்டுமே பதிலளிக்கவும். சேவையைக் கோருபவர்களின் தேவைகளை மதிப்பிட்ட பிறகு பொருத்தமான பரிந்துரையை வழங்கவும்.

எடுத்துக்காட்டாக:

நீங்கள் ஒரு மருத்துவப் பயிற்சியாளராக இருந்தால்: வெளிப்படையாகத் தெரியும் காயங்கள், வலிகள் மற்றும் உடல் வேதனைகளுடனும், நீண்ட நாள் தலைவலி, அடிக்கடி சிறுநீர் பாதை தொற்றுக்கள் போன்றவற்றுடன் உங்களிடம் யாராவது வந்தால், அவை குடும்ப வன்முறை காரணத்தால் ஆனவையா என்று கணியுங்கள். குடும்ப உறுப்பினர்களை வெளியில் இருக்கச் சொல்லி, நிலைமையைக் கண்டறிய நேரடியான, முன் தீர்மானம் இல்லாத கேள்விகளைக் கேட்கவும். வன்முறையின் வரலாறு ஒன்று இருந்தால், உடனடி மருத்துவத் தலையீடுகளை வழங்குவது மட்டுமில்லாமல், குடும்ப வன்முறை, அதன் தாக்கம் மற்றும் மருத்துவ அமைப்பு மற்றும் பிற நிறுவனங்களில் கிடைக்கும் சேவைகள் பற்றிய தகவல்களைப் பகிரவும். மருத்துவ-சட்ட ஆவணங்கள் பற்றி பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு விளக்கவும். அவர்கள் ஒப்புக்கொண்டால், ஒரு விண்ணப்பத்தை தாக்கல் செய்யவும். நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தகவலை வழங்கி, குடும்ப வன்முறைக்கான ஆதரவிற்காக நிறுவனத்துடன் இணைக்கலாம்.

நீங்கள் ஒரு காவல் அதிகாரியாக இருந்தால்: பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உடல் ரீதியான தீங்கு அல்லது உடல் ரீதியான தீங்குக்கான அபாயம், தொடர்ந்து பின்தொடர்தல் போன்றவற்றை புகாரளித்தால், பேச்சுவார்த்தையில் ஈடுபடாமல், உடனடியாக முதல் சம்பவ அறிக்கையை பதிவு செய்வது முக்கியம். மரண அபாயத்தை மதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவருக்கு ஒரு பாதுகாப்பான தங்குமிடமும் ஆலோசனை சேவைகளும், தேவைகளின் அடிப்படையில் சட்ட உதவிக்கு பரிந்துரைக்கப்படலாம். உணர்ச்சி, வாய்மொழி அல்லது பொருளாதார வன்முறை புகாரளிக்கப்பட்டால், மற்ற குடும்ப வன்முறை பற்றிய தகவலறிந்த ஆதரவு சேவைகளுக்கு உடனடி பரிந்துரை வழங்கப்படலாம்.

நீங்கள் ஒரு அரசு சாரா அமைப்பாக அல்லது அரசு நிறுவனமாக இருந்தால்: குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர் ஒருவர் உங்களிடம் ஆலோசனை சார்ந்த, சட்ட ரீதியான மற்றும் தங்குமிடம் தொடர்பான ஆதரவைப் பெற வருகிறார். ஆலோசனை அமர்வின் போது, அவர் பல ஆண்டுகளாக அனுபவித்து வரும் வன்முறை மற்றும் அதன் பாதிப்பின் காரணமாக மன உளைச்சலுக்கு பிந்தைய மன அழுத்தத்தாலும் பிற மனநலக் கவலைகளுடனும் வாழ்கிறார் என்பதை நீங்கள் அடையாளம் காண்கிறீர்கள். இங்கே, ஒரு அரசு சாரா அமைப்பாக அல்லது ஒரு அரசு நிறுவனமாக, உங்கள் நிறுவனத்தில் நீங்கள் ஒரு தங்குமிடம், ஆலோசனை சேவைகள் மற்றும் பிற சேவைகளை வழங்கலாம். மனநலம் மற்றும் சட்ட உதவிக்காக வாடிக்கையாளரை குடும்ப வன்முறை பற்றித் தகவலறிந்த மனநலப் பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் வழக்கறிஞர்களுடன் தொடர்பு உண்டாக்க வேண்டும்.

6.4. ஆபத்து அளவிடல் மற்றும் பாதுக்காப்புக்கு திட்டமிடல்

6.4.1. ஆபத்து அளவிடல்

குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அவர்களின் அல்லது அவர்களது குடும்பத்தினர், அவர்களது நண்பர்கள், செல்லப்பிராணிகள் அல்லது அவர்களது அன்புக்குரியவர்களின் உடல் மற்றும் மன நலனுக்கு பல்வேறு வகையான ஆபத்துகள் வர நிறைய வாய்ப்புகள் உள்ளன. குற்றவாளியின் வன்முறை எந்த நேரத்திலும் தீவிரமடையக்கூடும், எனவே ஒவ்வொரு பாதிக்கப்பட்டவரிடமும் இடர் மதிப்பீடுகள் செய்யப்படுவதை ஒரு சேவை வழங்குநர் உறுதிப்படுத்துவது முக்கியம். இடர் மதிப்பீடுகள் வன்முறையின் தீவிரத்தையும் வாடிக்கையாளர் மற்றும் அவரின் குழந்தைகள் மீது அது ஏற்படுத்தக்கூடிய தாக்கத்தையும் உதவும். வழக்கமாக, குற்றவாளி பாதிக்கப்பட்ட நபரை பயமுறுத்துவதற்கு அல்லது தீங்கு விளைவிப்பதற்காகப் பயன்படுத்திய பொருள்கள் அல்லது அவர்களது உறவை விட்டு வெளியேறினால் தனக்குத்தானே தீங்கு விளைவித்துக்கொள்வதாக செய்யும் மிரட்டல்கள் போன்ற குற்றவாளியின் கடந்தகால செயல்கள் மதிப்பிடப்பட்டு, அதன்படி வாடிக்கையாளருடன் இணைந்து ஒரு பாதுகாப்புத் திட்டத்தை உருவாக்க வேண்டும். சேவை கோருபவரோடு சேர்ந்து இடர் மதிப்பீட்டைச் செய்வது, இனி நடக்க சாதியங்கள் உள்ள ஆபத்துகளுக்கு உரிய முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டு, அந்த ஆபத்துகள் நிராகரிக்கப்படாமல், தவிர்ப்படுவதை உறுதிசெய்கிறது.

6.4.2. செயல்பாடுகள்

நீங்கள் சமீபத்தில் கையாண்ட ஒரு வழக்கைப் பற்றி யோசித்து, கீழே உள்ள இடர் மதிப்பீட்டுப் படிவத்தை நிரப்பவும்.

பயிற்சி கருவி 2 பொதுவான இடர் மதிப்பீட்டு கருவி

தகவல்: மேற்கு ஆஸ்திரேலிய குடும்பம் மற்றும் வீட்டு வன்முறை பொதுவான இடர் மதிப்பீட்டு மற்றும் மேலாண்மை கட்டமைப்பு

குடும்பம் மற்றும் வீட்டு வன்முறைக்கு பதிலளிப்பதில் பங்கு வகிக்கும் சேவை வழங்குநர்கள், ஆபத்து பற்றிய பாதிக்கப்பட்டவரின் மதிப்பீடு, , ஆவணங்களின் அடிப்படையிலான முக்கிய ஆபத்து காரணிகள் மற்றும் சேவை வழங்குநரின் தொழில்முறை முடிவு ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு இடர் மதிப்பீட்டை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

1 சுருக்கம்

பாதிக்கப்பட்டவர் தகவல்:

பெயர்:

பிறந்த தேதி:

தொலைபேசி:

முகவரி:

அவசரகால தொடர்பு எண்:

குற்றவாளி/பாதிக்கப்பட்டவர் உடனான உறவின் தன்மை:

குழந்தைகளின் பெயர் மற்றும் பிறந்த தேதி:

குற்றவாளி தகவல்:

பெயர்:

பிறந்த தேதி:

தொலைபேசி:

முகவரி:

சகேரித்தவர்:

பெயர்:

முடித்த தேதி:

நிறுவனம்:

தொலைபேசி:

முதல் மதிப்பீடு:

குடும்ப வன்முறை

கடுமையான தீங்கை

தீங்கு எதிர்கொள்ளும்

ஆபத்தின் அளவு:

எதிர்கொள்ளும் அதிக

ஆபத்தில்

ஆபத்தில்

ஆபத்து நிலைகள் பிரிவு 5 மதிப்பீடு / பகுப்பாய்வில் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளன..

முக்கியமான அல்லது உடனடி பாதுகாப்பு கவலைகள்

(ஏதேனும் உடனடி கவலைகளை பட்டியலிடவும்)

.....

.....

.....

1 இந்த இடர் மதிப்பீட்டு முறையானது, ஆபத்து காரணிகளின் முன்கணிப்பு துல்லியம், பாதிக்கப்பட்டவர்களின் கருத்து மற்றும் குடும்பம் மற்றும் வீட்டு வன்முறை வழக்குகளில் மீண்டும் தாக்குதல் அல்லது உயிரிழப்பு ஏற்படும் சாத்தியத்தை மதிப்பிடுவதில் தொழில்முறை தீர்ப்பு உட்பட விரிவான ஆராய்ச்சிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது (Campbell 2003; 2004; 2005). மேலும் தகவல் மற்றும் குறிப்புக்கு தகவல் பக்கம் 5 'முக்கிய ஆபத்து காரணிகள்' ஐப் பார்க்கவும்.

2. ஆபத்து காரணி அடையாளம்

பாதிக்கப்பட்டவருக்கு எதிரான வன்முறை				
ஆபத்து காரணி	ஆம்	இல்லை	தெரியவில்லை	வயது வந்த நபர் இல்லை என்றால், தகவலின் ஆதாரம் (e.g. காவல்துறை)
மிக சமீபத்திய நிகழ்வில் குற்றவாளி ஆயுதம் பயன்படுத்தினாரா *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
வன்முறை மேலும் மோசமடைகிறதா? அல்லது அடிக்கடி நடக்கிறதா *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குற்றவாளி எப்போதாவது உடல்ரீதியாக காயப்படுத்தியிருக்கிறாரா? (வயது வந்த பாதிக்கப்பட்டவருக்கு தீங்கு விளைவிப்பதாக அச்சுறுத்தினாரா*)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குற்றவாளி பாதிக்கப்பட்டவரை கற்பழிக்கவோ பாலியல் கொடுமையோ செய்துள்ளாரா*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குற்றவாளி எப்போதாவது (வயது வந்த) பாதிக்கப்பட்டவரை மூச்சுத் திணறடிக்கவோ, கழுத்தை நெரிக்கவோ அல்லது மூச்சுத் திணறலை உண்டாக்கவோ முயன்றாரா*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குற்றவாளி பாதிக்கப்பட்டவரை கொல்ல மிரட்டல் விடுக்கவோ, முயற்சிக்கவோ செய்துள்ளாரா*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குற்றவாளி வயது வந்தவரைப் பின்தொடர்கிறாரா (மற்றவர்கள் மற்றும்/அல்லது தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி பாதிக்கப்பட்ட வயது வந்த பாதிக்கப்பட்டவரை துன்புறுத்துவது மற்றும்/அல்லது கண்காணிப்பதும் அடங்கும்)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குற்றவாளி (வயது வந்த) பாதிக்கப்பட்டவரைப் பார்த்து பொறாமைப்படுகிறாரா மற்றும்/அல்லது அவரைக் கட்டுப்படுத்துகிறாரா*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
சமீபகாலமாக ஏதாவது பிரிதல் ஏற்பட்டதா? எதிர்காலத்தில் பிரிய திட்டம் இருந்ததா*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குற்றவாளி குழந்தைகளை கொல்ல மிரட்டல் விடுக்கவோ, முயற்சிக்கவோ செய்துள்ளாரா*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குற்றவாளி செல்லப்பிராணிகளை கொல்ல மிரட்டல் விடுக்கவோ, முயற்சிக்கவோ செய்துள்ளாரா*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குற்றவாளி பிற குடும்பத்தாரை கொல்ல மிரட்டல் விடுக்கவோ, முயற்சிக்கவோ செய்துள்ளாரா*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும்/அல்லது பிற சமூக ஆதரவிலிருந்து (வயது வந்த) பாதிக்கப்பட்டவரை குற்றவாளி தனிமைப்படுத்தினாரா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(வயது வந்த) பாதிக்கப்பட்டவர் பணத்தை அணுகுவதை குற்றவாளி தடை செய்தாரா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

குற்றவாளி				
ஆபத்து காரணி	ஆம்	இல்லை	தெரியவில்லை	வயது வந்த நபர் இல்லாத என்றால், தகவலின் ஆதாரம் (e.g. காவல்துறை)
குற்றவாளிக்கு துப்பாக்கிகள் அல்லது தடைசெய்யப்பட்ட ஆயுதங்கள் கிடைக்குமா*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குற்றவாளி எப்போதாவது தற்கொலைக்கு மிரட்டல் விடுக்கவோ அல்லது முயற்சியோ செய்தாரா*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குற்றவாளி போதைப்பொருள் மற்றும்/அல்லது மதுவை தவறாகப் பயன்படுத்துகிறாரா*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குற்றவாளி எப்போதாவது மனநலம் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறாரா#	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குற்றவாளி வேலையில்லாதவரா	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குற்றம் செய்பவர் பொருளாதார சிக்கல்களை எதிர்கொள்கிறாரா	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குற்றவாளி ஏதேனும் நீதிமன்ற உத்தரவுகளை மீறியுள்ளாரா (அதாவது ஜாமீன், வன்முறைத் தடை உத்தரவு மற்றும்/அல்லது காவல்துறை உத்தரவு நிபந்தனைகள்)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
வன்முறைக் குற்றங்கள் தொடர்பாக குற்றவாளி தற்போது ஜாமீனில் அல்லது பரோலில் இருக்கிறாரா	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

அடுத்த பக்கத்தில் தொடர்கிறது

மனநலம் பாதிப்பை மற்ற ஆபத்துக் காரணிகளின் இணை நிகழ்வுகளோடு தொடர்பு படுத்தி கவனமாகக் கருதப்பட வேண்டும்.

* இந்த ஆபத்து காரணிகள் ஒரு பாதிக்கப்பட்டவர் கொல்லப்படுவதற்கான அதிக வாய்ப்பைக் காட்டுகின்றன.

குற்றவாளி		முந்தைய பக்கத்தில் இருந்து தொடர்கிறது		
ஆபத்து காரணி	ஆம்	இல்லை	தெரியவில்லை	வயது வந்த நபர் இல்லா என்றால், தகவலின் ஆதாரம் (e.g. காவல்துறை)
வன்முறைக் குற்றங்கள் தொடர்பாக குற்றவாளி சிறைவாசம் அனுபவித்திருக்கிறாரா? சமீபத்தில் காவலில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்டாரா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குற்றவாளிக்கு வன்முறையான நடத்தையின் வரலாறு உள்ளதா (குடும்ப வன்முறை அல்ல)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குற்றவாளியின் குடும்பத்தால் பாதிக்கப்பட்ட வயது வந்த பாதிக்கப்பட்டவருக்கு ஆபத்து உள்ளதா	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

குழந்தைகள்				
ஆபத்து காரணி	ஆம்	இல்லை	தெரியவில்லை	வயது வந்த நபர் இல்லா என்றால், தகவலின் ஆதாரம் (e.g. காவல்துறை)
பாதிக்கப்பட்ட கர்ப்பமாக உள்ளாரா? புதிதாக குழந்தை பிறந்துள்ளதா*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
பாதிக்கப்பட்டவர் தாக்கப்பட்டபோது, அவரின் கைகளில் குழந்தை இருந்திருக்கிறதா*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குழந்தை எப்போதாவது வன்முறையில் தலையிட முயற்சித்ததா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
குழந்தை தொடர்பு, உரைவிடப் பிரச்சனைகள் மற்றும்/அல்லது குடும்ப நீதிமன்ற நடவடிக்கைகள் தற்போது உள்ளதா	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
முந்தைய உறவில் இருந்து குழந்தைகள் குடித்தனத்தில் இப்போது இருக்கிறார்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

மனநலம் பாதிப்பை மற்ற ஆபத்துக் காரணிகளின் இணை நிகழ்வுகளோடு தொடர்பு படுத்தி கவனமாகக் கருதப்பட வேண்டும்.

* இந்த ஆபத்து காரணிகள் ஒரு பாதிக்கப்பட்டவர் கொல்லப்படுவதற்கான அதிக வாய்ப்பைக் காட்டுகின்றன.

3. வயது வந்த பாதிக்கப்பட்டவரின் ஆபத்து அளவீடு

வயது வந்த பாதிக்கப்பட்டவரின் ஆபத்து அளவீடு				
குற்றவாளி மீது வயது வந்த பாதிக்கப்பட்டவர் எவ்வளவு பயப்படுகிறார்?	<input type="checkbox"/> பயம் இல்லை	<input type="checkbox"/> பயம் உண்டு	<input type="checkbox"/> மிகவும் பயம் உண்டு	<input type="checkbox"/> பதிலளிக்க முடியவில்லை
வயது வந்த பாதிக்கப்பட்டவர் என்ன கவலைகளை வெளிப்படுத்தினார்?				
வயது வந்த பாதிக்கப்பட்டவர், குற்றவாளி என்ன செய்வார், யாருக்கு செய்வார் என்று நினைத்தார்?				
பிற முக்கிய கருத்துகள்				

துறை சார்புடையவர் தீர்மானம்

<p>வயது வந்த பாதிக்கப்பட்டவர், அவர்களது குழந்தைகள் மற்றும்/அல்லது பிறரின் பாதுகாப்பிற்கு ஆபத்து அல்லது அதிக ஆபத்து இருப்பதாக நீங்கள் நம்ப வேறு ஏதேனும் கூடுதல் காரணிகள், சூழ்நிலைகள் அல்லது விவரங்கள் உள்ளனவா?</p>
<p>கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய சிக்கல்கள்: ஊனம், போதைப்பொருள் பயன்படுத்தல், மனநலப் பிரச்சினைகள், கலாச்சார/மொழித் தடைகள் தொடர்பான வயது வந்த பாதிக்கப்பட்டவரின் நிலைமை; அவர்கள் ஆதரவு சேவையில் ஈடுபடத் தயாராக இருக்கிறார்களா; குற்றவாளியின் தொழில் அல்லது உடைமை நலன்களால் அவர்களுக்கு ஆயுதங்கள் போன்றவற்றுக்கான அணுகல் உள்ளதா.</p>
<p>வீட்டில் உள்ள எந்தக் குழந்தைகளுக்கும் தீங்கின் அபாயம் இருப்பதாக நீங்கள் நம்புகிறீர்களா?</p>

மதிப்பீடு / ஆய்வு

குடும்ப/வீட்டு வன்முறை அபாயத்தின் அளவு	
<p>தொழில்முறை தீர்ப்பு, ஆதாரத்தின் அடிப்படையிலான ஆபத்து காரணிகள் மற்றும் அபாயத்தின் அளவைப் பற்றிய பாதிக்கப்பட்டவரின் சொந்தக் கருத்து ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் பொருத்தமான அபாயத்தின் அளவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.:</p>	
கடுமையான தீங்குகான அதிக ஆபத்தில்	தீங்குக்கான ஆபத்தில்
<p>கடுமையான தீங்கு விளைவிக்கும் அதிக ஆபத்தில் இருப்பது என்றால், பாதிக்கப்பட்டவருக்கும் அவரது குழந்தைகளுக்கும் அவர்களது நலனுக்கும் பாதுகாப்பிற்கும் கடுமையான ஆபத்து இருப்பதற்கான சான்றுகள் உள்ளன என்று பொருள்படும். அந்த அபாயத்தைத் தடுக்க அல்லது குறைக்க அவசர நடவடிக்கை அவசியம்.</p> <p>ஒரு பாதிக்கப்பட்டவர் கடுமையான தீங்கின் அபாயத்தில் இருப்பதாக அடையாளம் காணப்படுகிறார் என்றால்:</p> <ul style="list-style-type: none"> இடர் மதிப்பீட்டுக் கருவியில் (*) உள்ள பல காரணிகள் 'ஆம்' என குறியிடப்பட்டுள்ளன; பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் (குழந்தைகள் இருந்தால்) மீது குற்றவாளி உடல் ரீதியான வன்முறை செய்த வரலாறு உள்ளது; மற்றும்/அல்லது உங்கள் துறை சார்புடைய மதிப்பீட்டில், ஆதார அடிப்படையிலான ஆபத்து காரணிகளுடன் இணைந்து, உடனடி நடவடிக்கை எடுக்கப்படாவிட்டால், பெரியவர்கள் மற்றும் குழந்தை பாதிக்கப்பட்டவர்கள் (குழந்தைகள் இருந்தால்) பெரும் ஆபத்தில் இருக்கக்கூடும். 	<p>தீங்குக்கான ஆபத்து என்பது வயது வந்த பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் அவர்களது குழந்தைகளின் பாதுகாப்புக்கும் நல்வாழ்வுக்கும் ஆபத்து இருப்பதற்கான சான்றுகள் உள்ளன.</p> <p>ஒரு பாதிக்கப்பட்டவருக்கு தீங்குக்கான அபாயம் இருப்பது என்றால்:</p> <ul style="list-style-type: none"> இடர் மதிப்பீட்டுக் கருவியில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஆபத்து காரணிகள் 'ஆம்' எனச் சரிபார்க்கப்படுகின்றன; பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் (குழந்தைகள் இருந்தால்) மீது குற்றவாளி உடல் ரீதியான வன்முறை செய்த வரலாறு உள்ளது; மற்றும்/அல்லது வன்முறை அதிகரித்து வருகிறது.

அடுத்த நடவடிக்கைகள் செயல்களின் விவரங்கள்	
உடனடு பாதுக்காப்பு கொடுக்கப்பட்டது	
பாதுகாப்பு திட்டங்கள் உருவாக்கப்பட்டன	
நிறுவன ஒத்துழைப்பு மற்றும் தகவல் பகிர்வு	
அரவணைப்பான பரிந்துரைகள்: வயது வந்த பாதிக்கப்பட்டவர், குழந்தைகள், குற்றவாளி	
பல்நிறுவன கூட்டம் கூடியது	
காவல்துறையை தொடர்பு கொள்வது	
வன்முறை தடுப்பு ஆணை விண்ணப்பம் செய்வது	
குழந்தைகள் பாதுகாப்பு சேவைகளுக்கு தெரியப்படுத்துதல்	
மற்றவை	
இந்த அடுத்த படிகள் பெரியவர்கள் மற்றும் குழந்தைகளின் பாதுகாப்புக்கானதா?	
இந்த அடுத்தகட்ட நடவடிக்கைகள் குற்றவாளியின் வன்முறைக்கு பொறுப்பேற்குமா?	

கவனிக்கவும்: மேற்கூறியவை எடுக்கப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகளின் முழுமையான பட்டியல் அல்ல. ஒவ்வொரு வழக்கும் தனித்துவமானது. பொருத்தமான செயல்கள் என்பவை குடும்பம் மற்றும் வீட்டு வன்முறையின் அபாய மதிப்பீட்டைப் பொறுத்தது.

6.4.3. பாதுகாப்பு திட்டமிடல்

பாதுகாப்புத் திட்டமிடல் என்பது சேவை வழங்குநர்கள் செயல்படுத்தவேண்டிய அவசியமான ஒரு உத்தியாகும். (Campbell, 2002). சேவை வழங்குநர்களுடனும் மற்றவர்களுடனும் அவ்வப்போது தொடர்புகொண்டால் இதுபோன்ற அனுபவங்களை மக்கள் மீண்டும் சந்திக்க மாட்டார்கள் என்று உத்தரவாதம் அளிக்க முடியாது. மக்கள் வன்முறையை எதிர்கொள்ளும் போது பாதுகாப்பை நோக்கி வழிகாட்டக்கூடிய ஒரு திட்டத்தை வழங்குவது முக்கியம். (Kress et al., 2008)

மற்றவர்கள் வன்முறை மீண்டும் நிகழும் என்று எதிர்பார்க்காமல் இருந்தாலும், வன்முறையை அனுபவிக்கும் மக்கள் தங்கள் பாதுகாப்பிற்காக பயப்படலாம். உடனடி ஆபத்தை எதிர்கொள்ளாத மக்கள் கூட ஒரு பாதுகாப்புத் திட்டத்தை வைத்திருப்பதன் மூலம் பயனடையலாம். ஒரு திட்டம் வைத்திருந்தால், திடீர் வன்முறை சூழ்நிலையை சமாளிக்க முடியும் நிலையில் அவர்கள் இருப்பார்கள்.

பாதுகாப்பை மதிப்பிடுவதும் திட்டமிடுவதும் ஒரு முறை மட்டும் நடக்கும் உரையாடல் அல்ல, ஆனால் தொடர்ந்து நடைபெறும் ஒரு செயலாகும். ஒரு நபரின் தேவைகள் மற்றும் பாதுகாப்பு பற்றிய கவலைகள் சூழ்நிலைகள் மற்றும் நேரத்துடன் மாறலாம். நிலைமை மாறும்போது சேவை வழங்குநர்கள் விருப்பத்தேர்வுகளையும் ஆதாரங்களையும் பற்றி யோசிக்கலாம். இதன் விளைவாக அந்த நபரின் தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கான தனிப்பயனாக்கப்பட்ட திட்டம் உருவாக்கப்படும் (Murray & Graves, 2012).

சேவை வழங்குநர்களுக்கான எடுக்க வேண்டிய முதல் நடவடிக்கை கடுமையான காயம் ஏற்படும் உடனடி ஆபத்தை மதிப்பிடுவதாகும். உடனடியாக அதிக ஆபத்து இருப்பதாகத் தோன்றினால், வழங்குநர்கள் “உங்கள் பாதுகாப்பைப் பற்றி எனக்கு கவலையாக இருக்கிறது. நீங்கள் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க என்ன செய்வது என்று கலந்தாலோசிப்போம்” என்று கூறலாம். அவர்கள் பின்வருபவற்றை கருத்தில் கொள்ளலாம்:

வன்முறையின் உடனடி ஆபத்தில் உள்ளவர்கள் பின்பற்றுவதற்கான விருப்பங்கள்:

- காவல்துறையைத் தொடர்புகொண்டு, அவர்கள் அன்றிரவு வீட்டை விட்டு வெளியே தங்குவதற்கு ஏற்பாடு செய்தல்.
- அந்த நபர் தனது துணையுடன் விவாதங்களைத் தவிர்க்க முடியாவிட்டால், அவர்கள் எளிதாக வெளியேறக்கூடிய ஒரு பகுதியிலோ ஒரு அறையிலோ அவர்களது விவாதங்களை நடத்த முயற்சி செய்யும்படி ஆலோசனை கூறுங்கள்.
- ஆயுதங்கள் இருக்கும் எந்த அறையிலிருந்தும் விலகி இருக்குமாறு அவர்களுக்கு அறிவுரை கூறுங்கள்.
- வெளியேறுவதே சிறந்த வழி என்று அவர்கள் முடிவு செய்திருந்தால், அவர்களின் துணைக்கு தெரியப்படுத்துவதற்கு முன்னரே, திட்டங்களைச் செய்து பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்லுமாறு அவர்களுக்கு அறிவுறுத்துங்கள். இது அவர்களையும் குழந்தைகளையும் வன்முறையில் ஆழ்த்துவதைத் தவிர்க்கும்.

வன்முறையின் உடனடி ஆபத்தை மதிப்பிடுவதற்கான கேள்விகள்:

- கடந்த 6 மாதங்களில் உடல்நீர்தியான வன்முறை அடிக்கடி நடந்ததா அல்லது மோசமாகியிருக்கிறதா?
- அவர்கள் எப்போதாவது ஆயுதத்தைப் பயன்படுத்தவோ அல்லது ஆயுதத்தைக் கொண்டு உங்களை அச்சுறுத்தினார்களா?
- அவர்கள் எப்போதாவது உங்கள் கழுத்தை நெரிக்க முயன்றார்களா?
- அவர்கள் உங்களைக் கொல்லக் கூடும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?
- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தபோது அவர்கள் உங்களை எப்போதாவது அடித்தார்களா?
- அவர்கள் உங்கள் மீது பொறாமையாகவும் கடுமையாகவும் நடந்திருக்கிறாரா?

பின்வரும் கேள்விகளில் குறைந்தபட்சம் 3 கேள்விகளுக்கு “ஆம்” என்று பதிலளிப்பவர்கள் குறிப்பாக வன்முறைக்கான அதிக ஆபத்தில் இருக்கலாம்.

குடும்ப வன்முறைக்கான பாதுகாப்புத் திட்டம்

செல்ல பாதுகாப்பான இடம்	நீங்கள் அவசரமாக உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டும் என்றால், நீங்கள் எங்கு செல்லலாம்?
குழந்தைகளுக்கான திட்டம்	நீங்கள் தனியாக செல்வீர்களா அல்லது உங்கள் குழந்தைகளை உங்களுடன் அழைத்துச் செல்வீர்களா? குழந்தைகளுடன் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? அவர்களுக்குத் தெரிவிக்க அல்லது அவர்களை தயார் செய்ய வேண்டுமா?
போக்குவரத்து	நீங்கள் எப்படி அங்கு செல்வீர்கள்?
உடன் எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய பொருட்கள்	நீங்கள் வெளியேறும்போது ஆவணங்கள், சாவிகள், பணம், உடைகள் அல்லது பிற பொருட்களை எடுத்துச் செல்ல வேண்டுமா? முக்கியமானவை என்ன? பொருட்களை பாதுகாப்பான இடத்தில் வைக்கவோ அல்லது யாரிடமாவது விட்டுவிடவோ முடியுமா?
பொருளாதாரம்	நீங்கள் வெளியேற வேண்டும் என்றால் பணம் உங்கிடம் உள்ளதா? அது எங்கே வைக்கப்பட்டுள்ளது? அவசரகாலத்தில் அதைப் பெற முடியுமா?
நெருக்கமானவர்களின் ஆதரவு	உங்கள் வீட்டிலிருந்து வன்முறை நடக்கும் சத்தம் கேட்டால், காவல்துறையை அழைக்கவோ அல்லது உங்களுக்கு உதவவோ பக்கத்து வீட்டுக்காரர் இருக்கிறார்களா? உங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள அல்லது அவசரகாலத்தில் தொடர்பு கொள்ள நீங்கள் நம்பும் குடும்ப உறுப்பினர், நண்பர் அல்லது சக ஊழியர் யாரேனும் உள்ளனரா? உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாத போது, நீங்கள் யாருடன் இருக்க விரும்புகிறீர்கள்? ஆலோசனைக்காக யாரிடம் செல்கிறீர்கள்? உங்கள் பிரச்சனைகளை யாருடன் பகிர்ந்து கொள்ள மிகவும் செளகரியமாக உணர்கிறீர்கள்?

பாதுகாப்புத் திட்டமில் விளக்கப்படம் "நெருக்கமானவர் வன்முறை அல்லது பாலியல் வன்முறைக்கு ஆளான பெண்களுக்கான உடல்நலப் பாதுகாப்பு: ஒரு மருத்துவ கையேடு", என்ற உலக சுகாதார அமைப்பு (2014) இலிருந்து பெறப்பட்டது.

குறிப்பு: மக்கள் தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள யாரும் இல்லாவிட்டாலும், அவர்கள் குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடன் ஒன்றி இருக்கலாம். அவர்கள் விரும்பும் நபர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுவது அவர்களின் துயரத்திலிருந்து அவர்களை திசைதிருப்பலாம். நேரடி அல்லது மறைமுக உளவியல்-சமூக ஆதரவை வழங்கும் கடந்தகால சமூக நடவடிக்கைகளை அடையாளம் காண வழங்குநர்கள் அவர்களுக்கு உதவலாம் (எ.கா., குடும்பக் கூட்டங்கள், பக்கத்து வீட்டாரைப் பார்க்க செல்வது, விளையாட்டு, சமூகம் மற்றும் மத ரீதியான நடவடிக்கைகள்). அவர்களை அவற்றில் பங்கேற்க ஊக்குவிக்கலாம்.

தற்கொலைக்கான பாதுகாப்பு திட்டமில்

எச்சரிக்கை குறியீடுகள்	நம்பிக்கையற்ற உணர்வு, எழுந்திருக்க விரும்பமின்மை
ஒரு நபர் தனது மனதை சிக்கலில் இருந்து அகற்ற அவர்கள் செய்யக்கூடிய விஷயங்கள்	பாதுகாப்பாக வைக்க நான் செல்லக்கூடிய இட
பாதுகாப்பாக வைக்க நான் செல்லக்கூடிய இடங்கள்	பக்கத்து வீடு
ஆதரவிற்காக நான் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய நபர்கள்	சகோதரி
நான் உதவிக்கு அழைக்க முடியும் நிறுவனங்கள்	iCall
நான் எதற்காக வாழ வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்தல்	குழந்தைகள், எதிர்கால வேலை வாய்ப்பு

Emergency Helpline Details

iCall	022-25521111 +91 91529 87821	திங்கள்-சனி 10 am-8 pm
Samaritans	+91 84229 84528 +91 84229 84529 +91 8422984530 talk2samaritans@gmail.com	திங்கள்-ஞாயிறு 5 pm-8 pm
MANODARPAN	8448440632 manodarpan-mhrd@gov.in	தேசிய கட்டணமில்லாத ஹெல்ப்லைன் எண்
Fortis தேசிய ஹெல்ப்லைன்	8376804102 https://www.fortishealthcare.com/priya.bendre@fortishealthcare.com	திங்கள்-ஞாயிறு 9am-5 pm
NIMHANS	04046110007	24 மணி நேரம், கட்டணமின்றி
Kiran	1800-599-0019	24 மணி நேரம், கட்டணமின்றி
தமிழ் நாடு பெண்கள் ஹெல்ப்லைன்	181	24 மணி நேரம், கட்டணமின்றி
Women in Distress (சென்னை காவல் துறை)	8300304207	24 மணி நேரம், கட்டணமின்றி
PCVC	044-43111143/1800-102-7282/9840888882	24 மணி நேரம், கட்டணமின்றி
The Banyan	7338816555	
Nakshatra	9003058479 / 7845629339	

இரகசியத்தன்மை பற்றிய குறிப்பு:

உதவியை நாடுபவர்கள் தாங்கள் உதவி கோரும் வழங்குநரால் தங்கள் தனிப்பட்ட தகவல்கள் மற்றவர்களுக்கு பற்றி அடிக்கடி கவலைப்படுகிறார்கள். (Sahani & Mathur, 2020). எனவே, தங்களுக்கு அல்லது பிறருக்கு ஏதேனும் தீங்கு ஏற்படாதபட்சத்தில், தகவல் ரகசியமாக வைக்கப்படும் என்று சேவை வழங்குநர்கள் அந்த நபருக்கு உறுதியளிப்பது மிகவும் முக்கியம். இது முதல் உரையாடலிலேயே அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கப்பட வேண்டும். அந்த நபர் தனது வாழ்க்கையை முடித்துக் கொள்ள ஒரு விரிவான திட்டத்தை வகுத்திருந்தாலோ அல்லது கைகளை கீறிக்கொள்வது போன்று உடல் ரீதியாக தனக்குத்தானே தீங்கு விளைவித்துக் கொள்ளும்போதோ, ரகசியத்தன்மையை மீறுவதற்கு வழிவகுக்கும் சூழ்நிலைகளின் சில எடுத்துக்காட்டுகள். அத்தகைய சூழ்நிலையில், அடுத்த கட்ட நடவடிக்கைகளைப் பற்றி விவாதிக்க வழங்குநர் அவர்களின் மூத்த மேற்பார்வையாளரை அல்லது அவர்கள் பணிபுரியும் குழுவைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். இரகசியத்தன்மையை மீறுவதும், அந்த நபரின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதும் பற்றிய முடிவுகள் மேற்பார்வையாளருடன் கலந்தாலோசித்து, அவர்களின் வழிகாட்டுதலின் படியே எடுக்கப்பட வேண்டும். அத்தகைய சூழ்நிலையில், சேவை வழங்குநர்கள் நபர்களின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த, அவர்கள் நம்பும் ஒருவரைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம். அவர்கள் கொள்ளவும் உரையாடல்கள் முற்றிலும் ரகசியமானது என்றும், அவர்களை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கத் தேவையான தகவல்கள் மட்டுமே நம்பகமான நபருடன் பகிரப்படும் என்றும் வழங்குநர் அந்த நபருக்கு உறுதியளிக்க வேண்டும்.

- ஒரு நபரின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும் போது சேவை வழங்குநர்கள் ரகசியத்தன்மையைப் பேண வேண்டிய அவசியமில்லை.
- அவர்கள் கவலைகளைப் பகிர்ந்துகொள்வது, தொடர்பீட்டை தொடர்புகொள்வது, அதிகாரிகளை ஈடுபடுத்துவது அல்லது நபரை எவ்வாறு பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பது என்பதற்கான நடவடிக்கைகளை ஆராய்வது ஏன் முக்கியம் என்பதை விளக்கலாம்.
- ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் பற்றியும் மற்றும் அவை ஏன் எடுக்கப்பட வேண்டும் என்பது குறித்தும் நபருக்குத் தெரிவிக்கப்பட வேண்டும்.
- சேவை வழங்குநர்கள் "நீங்கள் என்னிடம் சொல்வது ரகசியமானது. அதாவது, நீங்கள் என்னுடன் பகிர்ந்து கொள்வதைப் பற்றி நான் வேறு யாரிடமும் சொல்ல மாட்டேன். இதற்கு ஒரே விதிவிலக்கு..." என்று கூறலாம்
- சேவை வழங்குநர்கள் கலந்துரையாடலில் சேர்க்கக்கூடிய, ஆபத்தைப் பற்றி எச்சரிக்கக்கூடிய, நம்பகமான நபர் இருக்கிறார்களா என்று கேட்கலாம்.

6.4.4. செயல்பாடு

வழிமுறைகள்: ஒரு நபருடன் இணைந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் இருவரும் 'குடும்ப வன்முறை' மற்றும் 'தற்கொலை' பாதுகாப்புத் திட்டமிடலைப் பயன்படுத்தி ஒருவரையொருவர் பயிற்சி செய்யலாம். மேலும் நிலைமையை பங்கேற்பு நாடகம் செய்யலாம் (குடும்ப வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபர் மற்றும் தற்கொலையை செய்து கொள்வது போல உணரும் ஒருவரின் பாத்திரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்). உங்கள் நிலைமையைப் பற்றி விரிவாகச் சிந்திக்க 15 நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம். முடிந்ததும், நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர் கருத்துக்களை வழங்கலாம். நீங்கள் சிந்திக்கும்போதும் கருத்துகளை வழங்கும்போதும் மனதில் கொள்ளக்கூடிய சில கேள்விகள் இவை:

1. பாதுகாப்புத் திட்டமிடலைச் செய்ய எவ்வளவு நேரம் ஆனது?
2. கேள்விகளைக் கேட்பது எப்படி இருந்தது?
3. கேள்வி கேட்கப்படுவது எப்படி இருந்தது?
4. உங்களை பதற்றமடையச் செய்தது ஏதேனும் உள்ளதா? ஆம் எனில், அந்த பகுதிகளை விவரிக்க முடியுமா? அது ஏன் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?
5. ஏதேனும் கேள்விகளைக் கேட்பது அல்லது பதிலளிப்பது கடினமாக இருந்ததா? ஆம் எனில், நீங்கள் ஏன் அப்படி நினைக்கிறீர்கள்? அதைக் கேட்பதற்கு மாற்று வழி இருக்கிறதா?
6. கேள்வி கேட்கும் போது மனதில் கொள்ள வேண்டிய சில விஷயங்கள் என்ன? கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க உங்களுக்கு உதவிய சில விஷயங்கள் யாவை? (உதாரணமாக, சீரான தொனியை வைத்திருப்பது, உங்கள் உச்சரிப்பு மெதுவாக இருப்பது போன்றவை)
7. வேறு ஏதேனும் குறிப்புகள் மற்றும் அவதானிப்புகள் உள்ளதா?

6.5. பிற சேவை வழங்குநர்களுடன் இணைக்கவும் – தொடர்பீடுகள்

மக்களின் தேவைகள் பொதுவாக எந்த ஒரு சேவை வழங்குநராலும் வழங்கப்பட முடியாதவை. முதல் சந்திப்பிலோ அல்லது ஒரே ஒரு நபராலோ அனைத்து பிரச்சனைகளையும் சமாளிக்க முடியாது. இருப்பினும், சேவை வழங்குநர்கள் ஒரு நபரின் தேவைகள், பிற உதவி மூலங்களை பற்றி கலந்தாலோசிப்பதன் மூலம் உதவலாம். அந்த நபர் விரும்பினால், அவர் அந்த உதவியைப் பெற உதவலாம். நல்ல ஆதரவு கூட்டமைப்பைக் கொண்டவர்கள் வன்முறையை மற்றவர்களை விட எளிதாகக் கடக்க முடியும் என்றும் குறைந்த அளவிலான மன உளைச்சலைக் கொண்டுள்ளனர் என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது (Mahapatro et al., 2021).

வெவ்வேறு தேவைகள் என்ன?

- உரிமைகள், மாற்று வழிகள், தகவல் பற்றிய விழிப்புணர்வைப் பெற்று, ஒரு நபருடன் நன்மை தீமைகளைப் பற்றி விவாதித்தல்
- தங்களை மேம்படுத்திக் கொள்ளுதல்.
- அவர்கள் தனியாக இல்லை என்பதை அறிந்து

கொள்ளுதல்.

- துணைவர் அல்லது குடும்பத்தினருக்கு எதிராக புகார் பதிவு செய்தல்;
- பாதுகாப்பைத் தேடுதல்.
- நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடரல்.
- அவர்களின் மன ஆரோக்கியம் மோசமடைவதை உணர்ந்தால் ஆதரவைப் பெறுதல்
- மருந்தைப் பெறுதல்
- நடைமுறை ஆதரவைப் பெறுதல்

ஒரு நபரின் வாழ்க்கையின் அனைத்து களங்களையும் குடும்ப வன்முறை பாதிக்கிறது. உடல்/மருத்துவ, சமூகம், சட்ட மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவு ஆகியவற்றை வழங்க மற்ற சேவை வழங்குநர்களோடு பணிபுரிவது மிகவும் முக்கியமாகும். நபரின் சமூகத்தில் என்ன ஆதரவு மற்றும் ஆதாரங்கள் உள்ளன என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள, வழங்குநர்கள் கீழே உள்ள பணித்தாளை நிரப்பலாம். (WHO, 2014)

பரிந்துரை குறிப்புகள்:

- பரிந்துரை செய்யப்பட்டவர் பாதிக்கப்பட்ட நபரின் மிக முக்கியமான தேவைகள் அல்லது கவலைகளைக் கண்டுகொள்கிறார் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- ஒரு நபர் எந்த காரணத்திற்காகவும் ஒரு பரிந்துரைக்குச் செல்வதில் சிறமங்களை வெளிப்படுத்தினால், தீர்வுகளைப் பற்றி அவர்களுடன் ஆக்கப்பூர்வமாக சிந்தியுங்கள்
- அந்த நபர் ஒரு பரிந்துரையை ஏற்றுக்கொண்டால், அதை எளிதாக்குவதற்கு சேவை வழங்குநர்கள் செய்யக்கூடிய சில விஷயங்கள் கீழ் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:
 - சேவையைப் பற்றி அவர்களிடம் சொல்லுங்கள் (இடம், எப்படி அங்கு செல்வது, அவர் யாரைப் பார்ப்பார்).
 - இது உதவியாக இருக்கும் பட்சத்தில் அவர்களுக்காக ஒரு சந்திப்பைச் செய்ய முன்வரவும் (உதாரணமாக, அந்த நபரிடம் தொலைபேசி அல்லது அழைக்க பாதுகாப்பான ஒரு இடம் இல்லையென்றால்)
 - அவர்கள் விரும்பினால், தகவலை எழுதப்பட்ட வடிவில் வழங்கவும் - நேரம், இடம், எப்படி அங்கு செல்வது, பார்க்க வேண்டிய நபரின் பெயர். வேறு யாரும் காகிதத்தைப் பார்க்காமல் இருப்பதை எப்படி உறுதிசெய்வார்கள் என்று சிந்திக்கச் சொல்லுங்கள்
 - முடிந்தால், முதல் சந்திப்பின் போது நம்பகமான நபரை அவர்களுடன் வர ஏற்பாடு செய்யுங்கள்
- அந்த நபருக்கு கேள்விகள் அல்லது கவலைகள் ஏதேனும் உள்ளதா என்பதை எப்போதும் சரிபார்த்து, பகிரப்பட்டதைப் புரிந்துகொண்டார்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- சேவை வழங்குநர்கள் அவர்கள் பரிந்துரை செய்யும் நிறுவனங்களுடன் முறையான ஒப்பந்தங்களை வைத்திருப்பது சிறந்தது. முடிந்தால், அந்த நபர் பரிந்துரை நிறுவனத்தை அடைந்தாரா என்பதை வழங்குநர்கள் எவ்வாறு கண்டுபிடிப்பார்கள் என்பதை இந்த ஒப்பந்தங்கள் குறிப்பிட வேண்டும் – சேவை வழங்குநர் அந்த நபரை தொடர்புகொள்வாரா அல்லது அந்த நபர் வழங்குநரைத் தொடர்புகொள்வாரா?

தொடர்பீடு அட்டவணை

	ஆதரவு வகைகள்	பெயர்	எண்	முகவரி
1.	ஹெல்ப்லைன்			
2.	ஆதரவு கூட்டங்கள்			
3.	சமூக சேவகர்			
4.	தங்குமிடம்/வீடு			
5.	நெருக்கடி மையங்கள்			
6.	சட்ட ஆதரவு			
7.	பொருளாதார உதவி			
8.	ஆரம்ப சுகாதார மையம்/ மருத்துவமனை/ சிகிச்சையகம்			
9.	மன நல நிபுணர்			
10.	குழந்தை பராமரிப்பு			

6.5.1. செயல்பாடுகள்

செயல்பாடு 1

வழிமுறைகள்: வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபர்களின் வழக்கு வரலாறுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு வழக்கிற்கும் பரிந்துரை விளக்கப்படத்தை நிரப்பவும். விளக்கத்தைப் படித்து, கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும்.

வழக்கு உதாரணம் 1

மாயா தனது 4 ஆண்டுகளாக கூட இருக்கும் துணையுடன் வாழ்கிறார். அவளுடைய துணைவர் அவளுடன் வன்முறையாக நடந்துகொள்கிறார். அதன் விளைவாக அவள் இப்போது உறவில் கடுமையாக மகிழ்ச்சியற்று இருக்கிறாள். அவள் அவர்களது உறவில் இருந்து வெளியேற விரும்புகிறாள்., ஆனால் அவள் செல்ல இடம் ஏதும் இல்லை. அவள் பொருளாதாரத்தைப் பற்றி கவலைப்படுகிறாள். அவள் எல்லா நேரத்திலும் கவலையையும் தாழ்வுணர்ச்சியையும் உணர்கிறாள். ஒரு பெண்ணுடனான அவளுடைய உறவை அவர்கள் தவறாகப் பார்ப்பதால், அவளுடைய நிலைமையைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் பேசுவது அவளுக்கு கடினமாக இருக்கிறது. இதே போன்ற அனுபவங்களைச் சந்திக்கும் நபர்களைக் கண்டுபிடித்து, தனக்கு வழிகாட்டக்கூடியவர்களை தேடுகிறாள்.

1. ஆதரவின் 10 வழிகளில், எந்த மூன்றை செயல்படுத்துவதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பீர்கள், ஏன்?

வழக்கு உதாரணம் 2

கவிக்கு திருமணமாகி ஏழு வருடங்கள் ஆகிறது, மூன்று வயதில் ஒரு மகன் இருக்கிறான். அவளது கணவனின் குடும்பத்தினர் எப்பொழுதும் தவறான நடத்தையுடனே அவளுடன் பழகுகின்றனர், ஆனால் கவி எப்போதும் அந்த வன்முறையைப் பற்றி அமைதியாக இருந்தாள். அவள் ஒரு கோடையில் தனது கிராமத்திற்குச் சென்று ஒரு நெருங்கிய தோழியுடன் மீண்டும் இணைந்தாள். அவள் தங்கியிருக்கும் நாட்களை அதிகரித்தாள். இது அவரது கணவருக்கும் அவரது குடும்பத்தினருக்கும் பிடிக்கவில்லை. கவி தனது திருமண வீட்டிற்குத் திரும்பியதும், அவளது மாமியார் அவளையும் அவளது மகனையும் வெளியே துரத்தினார். தற்போது கைவிடப்பட்டுள்ளனர்.

1. ஆதரவின் 10 வழிகளில், எந்த மூன்றை செயல்படுத்துவதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பீர்கள், ஏன்?

செயல்பாடு 2

வழிமுறைகள்: மேலே உள்ள கேள்விகளில் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்காத ஆதரவின் வழிகளில், எந்த சூழ்நிலைகளில் அவற்றை அணுகுவீர்கள் என்பதைப் பற்றி பேசவும்.

6.6. ஆவணப்படுத்துதல்

- வீட்டு வன்முறை, தற்கொலை மதிப்பீடு, இடையீடு ஆகியவற்றின் ஒவ்வொரு விவரமும் துல்லியமாகவும், பாதுகாப்பாகவும், தொடர்ந்து ஆவணப்படுத்தப்படுவதையும் புதுப்பிக்கப்படுவதையும் சேவை வழங்குநர்கள் உறுதிசெய்ய வேண்டும்.
- நிறுவனத் தலைவர்கள் அல்லது மேற்பார்வையாளர்கள் உள்ளிட்ட தொழில்துறை வல்லுநர்களுடன் நடத்திய உரையாடல்களும் ஆவணங்களில் இருக்க வேண்டும்.
- ஆவணங்களைப் வைத்திருப்பதன் மூலம், சேவை வழங்குநர்கள் ஒவ்வொரு அமர்வுக்கும் திட்டமிடலாம்; மக்களின் நல்வாழ்வு மற்றும் பாதுகாப்பின் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கலாம்.
- சட்டப்பூர்வநோக்கங்களுக்காக ஆவணங்கள்தேவைப்படலாம். அவதானிப்புகளை கவனமாக பொருள்கொள்ளவும், நபரின் உரிமைகளைப் பாதுகாக்க அதைப் பயன்படுத்துவதிலும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

6.7. பின்தொடர்தல்

- வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபர்கள் பாதுகாப்பு உள்ளிட்ட பல்வேறு காரணங்களுக்காக வழங்குநர்களை சந்திக்க அடிக்கடி வருவதற்கு தயங்கலாம். வழங்குநர்கள் அவர்களின் முடிவை மதிக்க வேண்டும், அதே நேரத்தில் அந்த நபருடன் எவ்வாறு பின்னர் தொடர்பு கொள்வது என்பதைப் பற்றியும் கலந்துரையாடவும். “ஆலோசனை செயல்முறைக்குப் பிறகு என்னைத் எவ்வளவு அடிக்கடி என்னைத் தொடர்புகொள்ள விரும்புகிறீர்கள் அல்லது என்னால் தொடர்புகொள்ளப் பட விரும்புகிறீர்கள் (எ.கா., வாராந்திர, மாதாந்திரம்) போன்றவை?” மற்றும் “நம் பின்தொடர்தலுக்கு நீங்கள் என்ன தொடர்பு முறைகளை விரும்புகிறீர்கள்? ? (எ.கா., தொலைபேசி, நேரில் போன்றவை)” என்ற கேள்விகளை அவர்கள் கேட்கலாம்,
- கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்பட்டாலும், உரையாடலை மறுதொடக்கம் செய்ய விரும்பினாலும், அவர்கள் எப்போதும் மீண்டும் தொடர்பு கொள்ளலாம் என்று அந்த நபருக்கு உறுதியளிக்கவும்.

அத்தியாயம் 7

குடும்ப வன்முறை மற்றும் மனநலம்

நம் பிள்ளைகளை

வெளிப்பாடு



7.1. அறிமுகம்

குடும்ப வன்முறை கடுமையான மனநல விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. நீண்ட காலமாக வன்முறையுடன் வாழ்வது ஒரு தனிநபரின் நல்வாழ்விற்கும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும். அத்தியாயம் 2 இல் விரிவாக்கப்பட்ட படி, வன்முறையில் இருந்து தப்பியவர்கள் மனச்சோர்வு, பதட்டம், பிந்தைய மன உளைச்சல், தூக்கக் கோளாறுகள், உணவுக் உண்வதில்க் கோளாறுகள், குறைந்த சுயமரியாதை, சுய தீங்கு செய்வது மற்றும் தற்கொலை உணர்வுகள் உட்பட பலவிதமான மனநலப் பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்படலாம்.

கூடுதலாக, மனநல குறைபாடுகள் முன்கூட்டியே இருப்பது குடும்ப வன்முறை நிகழ்வுகளுக்கு மேலும் வழிவகுக்கும் என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். மன ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய புரிதல் இல்லாமை, சிகிச்சை விருப்பங்களுக்கான அணுகல் இல்லாமை மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தைச் சுற்றி நிலவும் களங்கம் - இவை அனைத்தும் மனநலப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களை ஒரு சுமையாகப் பார்ப்பதற்கும், பல சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களை தவறாக நடத்துவதற்கும் முக்கியப் பங்களிக்கின்றன.



ஒரு சேவை வழங்குநரின் கண்ணோட்டத்தில் இருந்து, மனநலம் பற்றிய நமது சொந்த கருத்துக்களை ஆராய்வது முக்கியம். மேலும் மனநலப் பிரச்சினைகளுடன் இருக்கும் குடும்ப வன்முறையில் இருந்து தப்பியவர்களுக்கு சேவை சூழல் அமைப்பும் நீதி வழிமுறைகளும் அணுக முடியாமல் இருக்கும் சில வழிகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதும் முக்கியம். எடுத்துக்காட்டாக, மனநலக் கவலைகள் உள்ள வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், பெரும்பாலும் தகுதியற்ற துணைவர்கள் அல்லது தகுதியற்ற தாய்மார்கள் என்று நியாயமற்ற முறையில் முத்திரை குத்தப்படுகிறார்கள்; மேலும் பல சந்தர்ப்பங்களில் தங்கள் குழந்தைகளின் காவலை அவர்கள் இழக்க நேரிடும் என்பதை பல ஆண்டுகளாக நம் அனுபவம் சுட்டிக்காட்டுகிறது. மற்ற சந்தர்ப்பங்களில், உயிர் பிழைத்தவரின் கதைகளை நாம் சந்தேகிக்க மனநலக் கவலைகள் வழிவகுக்கும் தப்பிப்பிழைத்தவர்கள் தங்கள் சொந்த முடிவுகளை எடுக்க முடியாது என்ற கருத்தை இது உருவாக்கலாம். பெரும்பாலும் அவர்களின் சுயாட்சி மறுக்கப்பட்டு, அவர்கள் விரும்பாத முடிவுகளுக்குள் அவர்கள் தள்ளப்படுகிறார்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில், குடும்ப வன்முறை மற்றும் மனநலம் பற்றிய நமது சொந்த புரிதலை வலுப்படுத்தவும், உயிர் பிழைத்தவர்கள் மீட்புச் செயல்முறைக்குள் செல்லும்போது அவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கப் பயன்படுத்தக்கூடிய சில கருவிகள், செயல்பாடுகள் மற்றும் உத்திகளைப் பற்றி விவாதிப்போம்.

7.2. குடும்ப வன்முறை மற்றும் மனநலத்தை அளவிடல்

மதிப்பீடு ஏன் முக்கியமானது?

- இது பிரச்சனையைப் பற்றிய விரிவான புரிதலை வழங்குகிறது.
- இது சேவை வழங்குநருக்கு ஆபத்து காரணிகள் மற்றும் பலங்களை அடையாளம் காண உதவுகிறது
- இது பாதிக்கப்பட்ட நபரின் சூழலுக்கு மிகவும் பொருத்தமான ஒரு இடையீட்டை அடையாளம் காண சேவை வழங்குநருக்கு உதவுகிறது
- இது முன்னோக்கி செல்லும் பாதையை தீர்மானிக்க உதவுகிறது.
- வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபருக்கு மதிப்பீடு உதவியாகவும் ஆதரவாகவும் இருக்கும்

7.2.1. குடும்ப வன்முறையைப் புரிந்துகொள்ளல்

Adapted from NIMHANS

- 1. வன்முறையின் தன்மை என்ன?**
 - வன்முறைக்கு யார் காரணம் என்று மதிப்பிடுங்கள்.
 - உடல், உணர்ச்சி, பாலியல் அல்லது பொருளாதாரத்தாம்- வன்முறையின் வகையை மதிப்பிடுங்கள்
- 2. எவ்வளவு காலமாக வன்முறை நடந்து வருகிறது?**
 - வன்முறை எப்போது தொடங்கியது என்பதை மதிப்பிடுங்கள்.
 - அந்த நேரத்தில் உங்களுக்கு எவ்வளவு வயது?
 - வன்முறை எவ்வளவு காலம் தொடர்ந்தது?
 - மக்கள் தங்கள் சமீபத்திய வன்முறை அனுபவங்களைப் பற்றி பேசலாம்; இருப்பினும், கடந்த கால நிகழ்வுகளும் இதற்கு முன்பு இதே போன்று ஏதாவது நடந்திருந்தால் அதுவும் முக்கியம்
 - இது நடப்பது இதுவே முதல் முறையா அல்லது இதற்கு முன் நீங்கள் வன்முறையை அனுபவித்திருக்கிறீர்களா?
- 3. எத்தனை முறை வன்முறை நிகழ்கிறது?**
 - வன்முறை தொடங்கிய காலத்திலிருந்தே, எத்தனை முறை வன்முறை நிகழ்ந்துள்ளது என்பதைக் கண்டறிவது அவசியம்
 - ஒரு வாரம், மாதம் போன்றவற்றில் எத்தனை முறை நடக்கும்?
 - வன்முறை ஒரே மாதிரியாக இருந்ததா? நடக்கும் எண்ணிக்கை அதிகரித்ததா? குறைந்துள்ளதா?
 - எந்த மாதிரியான சூழ்நிலைகள் அதன் நிகழ்வை அதிகரிக்கின்றன அல்லது குறைக்கின்றன?
- 4. வன்முறை எவ்வளவு தீங்கு விளைவிக்கிறது?**
 - வன்முறையானது நபரின் உடல், பாலியல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு எவ்வளவு தீங்கு விளைவிக்கிறது என்பதை மதிப்பிடவும் (பிரிவு 2, பக்கம் _____ ஐப் பார்க்கவும்)
 - முக்கிய உறவுகளில் தாக்கத்தை மதிப்பிடுங்கள்.
 - சுய தீங்கு மற்றும் தற்கொலை அபாயத்தை மதிப்பிடுங்கள்
 - மருத்துவமனையில் அனுமதி தேவையா என்பதை மதிப்பிடவும்
- 5. வன்முறையின் சூழல் என்ன?**
 - வன்முறை நிகழும் சூழ்நிலைகளைக் கண்டறியவும். என்ன காரணிகள் மற்றும் சூழ்நிலைகள் வன்முறைக்கு வழிவகுத்தன? உதாரணமாக, துணைவர் குடிக்கும்போது அது நடக்குமா?
 - ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குற்றவாளிகள் இருக்கலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
 - காலப்போக்கில் வன்முறை அதிகரித்ததா அல்லது குறைந்துள்ளதா?
 - வன்முறை அதிகரிக்கும் அல்லது குறையும் சூழ்நிலைகள் எவை?
 - தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள ஒரு நபர் என்ன முயற்சி எடுத்தார்? இதுவரை எப்படிச் சமாளித்தார்கள்?
 - அந்தநபரின் சூழலில் அவர்களுக்கு உதவக்கூடிய நபர்கள் இருக்கிறார்களா? அவர்கள் இதற்கு முன்பு அவர்களின் ஆதரவை நாடினார்களா, அவர்கள் தலையிட்டார்களா? அவர்களின் தலையீட்டின் விளைவு என்ன?
 - கொடுக்கப்பட்ட வழக்கில் பொதுவாக வன்முறை எவ்வாறு நிகழ்கிறது என்பதற்கான ஒரு முறை வெளிவருகிறதா?

மதிப்பிடும்போது மனதில் கொள்ள வேண்டியவை:

- மதிப்பீடு என்பது நீண்டது. இது உணர்ச்சி ரீதியில் சோர்வு படுத்தக்கூடும். சேவை வழங்குநர்கள் சிறிய பாகங்களாக பிரிக்கலாம். சில கேள்விகளில் கவனம் செலுத்தலாம், இடைவெளிகளை எடுக்கலாம், நபருக்கு உதவ தேவையான விவரங்களை மட்டும் தேடலாம். மிக முக்கியமாக, அவர்கள் பொறுமையாக இருக்க வேண்டும்.
- சில நேரங்களில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கடந்த கால நிகழ்வுகளை நினைவுகூர சிரமப்படலாம்.
- சில கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பதில் அவர்கள் அசௌகரியமாக உணரலாம். அவர்களுக்கு சங்கடத்தை ஏற்படுத்தும் கேள்விகளுக்கு அவர்கள் பதிலளிக்கத் தேவையில்லை என்பதை சேவை வழங்குநர்கள் அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கலாம்.
- அவர்களின் கூறுபவற்றை நம்புங்கள். உதாரணமாக, அவர்கள் ஒரு விஷயம் கடுமையானது என்று சொன்னால், அது கடுமையானது தான்.
- சேவை வழங்குநர்கள் வன்முறைக்கான காரணத்தைக் கண்டறிய முயற்சிக்காதது முக்கியம். குடும்ப வன்முறைக்கு எந்த நியாயமும் இல்லை என்பதை அவர்கள் வலியுறுத்த வேண்டும்

*சத்யநாராயணா & சந்திரா (2020) வின் நெருங்கியவர் வன்முறையில் இருந்து தப்பிய பெண்களுக்கான முதல் நிலை உளவியல் தலையீடுக்கான கருவித்தொகுப்பில் இருந்து தழுவுப்பட்டது

7.2.2. மனநல பரிசோதனை

(Kroenke et al.)-இன் பொது சுகாதார கேள்வித்தொகுப்பு (2001) -இல் இருந்து தழுவப்பட்டது

கேள்விகள்

- நீங்கள் அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ சாப்பிடுகிறீர்களா?
- நீங்கள் அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ தூங்குகிறீர்களா? தூங்குவதில் சிக்கல் உள்ளதா?
- நீங்கள் அடிக்கடி சோர்வாக உணர்கிறீர்களா? ஆற்றல் குறைவாக உள்ளீர்களா?
- நீங்கள் நம்பிக்கையின்மை/சோகம்/தனிமை/பயமாக/அழுத்தமாக உணர்கிறீர்களா?
- காரியங்களைச் செய்வதில் உங்களுக்கு ஆர்வமோ மகிழ்ச்சியோ இல்லையா?
- உங்களைப் பற்றி நீங்கள் மோசமாக உணர்கிறீர்களா?
- உங்கள் தினசரி வழக்கத்தில் மாற்றங்களை நீங்கள் கவனித்தீர்களா?
- கவனம் செலுத்துவது கடினமாக இருக்கிறதா?
- நீங்கள் ஓய்வெடுக்க முடியாமல் இருக்கிறீர்களா?
- உங்களுக்கு அமைதியைக் குலைக்கும் எண்ணங்கள் உள்ளதா?
- நீங்கள் உடல் வலியை உணர்கிறீர்களா?
- உங்கள் இதயம் படபடப்பதாக உணர்கிறீர்களா?

7.2.3. மனச்சோற்றுவக்கான பரிசோதனை

1. குறைந்தது 2 வாரங்களுக்கு முக்கிய அறிகுறிகள்:

- தொடர்ச்சியான மனச்சோர்வு (குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினருக்கு: எரிச்சல் அல்லது மனச்சோர்வு)
- - முன்பு சுவாரஸ்யமாக இருந்தவை உட்பட, எந்த செயல்பாடுகளிலும் ஆர்வம் அல்லது இன்பம் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் குறைந்துள்ளது

2. குறைந்தது 2 வாரங்களுக்கு கூடுதல் அறிகுறிகள்:

- - நிம்மதி இல்லாத தூக்கம் அல்லது அதிக தூக்கம்.
- - பசியின்மை அல்லது எடையில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றம் (குறைவு அல்லது அதிகரிப்பு)
- - பயனற்றதாகவும் அல்லது அதிகப்படியான குற்ற உணர்வும் இருப்பது
- - சோர்வு அல்லது ஆற்றல் இழப்பு
- - பணிகளில் கவனம் செலுத்தும் மற்றும் நிலைநிறுத்தும் திறன் குறைவது
- - தீர்மானமின்மை
- - குறிப்பிடத்தக்க சஞ்சலம் அல்லது உடல் அமைதியின்மை
- - இயல்பை விட மெதுவாக பேசுவது அல்லது நகர்த்துவது
- - எதிர்காலத்தைப் பற்றிய நம்பிக்கையின்மை
- - தற்கொலை எண்ணங்கள் அல்லது செயல்கள்

3. தனிப்பட்ட, குடும்பம், சமூக, தொழில் அல்லது வாழ்க்கையின் பிற முக்கிய பகுதிகளில் செயல்படுவதில் கணிசமான சிரமம்

7.2.4. அதிர்ச்சிக்குப் பிறகான மன அழுத்தப் பாதிப்புக்கான பரிசோதனை (PTSD)(WHO, 2014)

1 மாதத்திற்கு முன்பு வன்முறை நடந்தால், வழங்குநர்கள் அந்த நபருக்கு அதிர்ச்சிக்குப் பிறகான மன அழுத்தப் பாதிப்பு (PTSD) இருப்பதாக மதிப்பிடலாம்.

1. அறிகுறிகளை மீண்டும் அனுபவிப்பது:

- இங்கே, இப்போது நடப்பது போல (உதாரணமாக, பயமுறுத்தும் கனவுகள் - மீண்டும் மீண்டும் தேவையற்ற வன்முறையின் நினைவுகள், அது, நினைவு மீட்சி அல்லது தீவிரமான பயம் அல்லது திகிலூடன் ஊடுருவும் நினைவுகள்)

2. தவிர்ப்பதற்கான அறிகுறிகள்:

- வன்முறையை அந்த பெண்ணுக்கு நினைவூட்டும் எண்ணங்கள், நினைவுகள், செயல்பாடுகள் அல்லது சூழ்நிலைகளை வேண்டுமென்றே தவிர்ப்பது. எடுத்துக்காட்டாக, நிகழ்வை நினைவூட்டும் சிக்கல்களைப் பற்றி பேசுவதைத் தவிர்ப்பது அல்லது நிகழ்வு நடந்த இடங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்ப்பது

3. தற்போதைய அபாயத்திற்கான உயர்ந்த விழிப்புணர்வு தொடர்பான அறிகுறிகள்:

- ஆபத்து குறித்த அதிக கவலை மற்றும் எச்சரிக்கை. எதிர்பாராத திடீர் அசைவுகளுக்கு வலுவாக எதிர்வினையாற்றுவது.

4. தினம் செய்யும் செயல்களைச் செய்வதில் கஷ்டம்:

வன்முறை நடந்த சமார் 1 மாதத்திற்குப் பிறகு மேலே உள்ள அனைத்தும் இருந்தால், அதிர்ச்சிக்குப் பிறகான மன அழுத்தப் பாதிப்புசாத்தியமாகும்.

7.2.5. தற்கொலை அபாயத்தை அளவிடுதல்

மக்கள் தாங்கள் அனுபவிக்கும் வன்முறையால் தற்கொலை செய்துகொள்ளும் அபாயம் உள்ளது. சில சேவை வழங்குநர்கள் தற்கொலை பற்றிக் கேட்பது அந்த நபரைத் அதனை நோக்கி தூண்டிவிடக்கூடும் என்று அஞ்சுகின்றனர். மாறாக, தற்கொலையைப் பற்றி பேசுவது பெரும்பாலும் தற்கொலை எண்ணங்களைச் சுற்றியுள்ள நபரின் கவலையைக் குறைக்கிறது. அவர்கள் புரிந்து கொள்ளப்படுவதாக அவர்கள் உணர உதவுகிறது. தற்கொலைக்கான எண்ணங்கள், தூண்டுதல்கள் மற்றும் செயல்களைப் பற்றி வழங்குநர்கள் வழக்கமாகக் கேட்க வேண்டும். ஆபத்து நேரம் மற்றும் சூழ்நிலைகளால் மாறலாம்; எனவே, அடிக்கடி மறுபரிசீலனை மற்றும் பின்தொடர்தல் தேவைப்படுகிறது- குறிப்பாக வீட்டு வன்முறை தொடர்ந்து இருந்து சேவை வழங்குநர் அவர்களின் தலையீட்டை வழங்கும் போது அறிகுறிகள் மோசமடைந்தால்.

ஆபத்து காரணிகளை அடையாளம் காணவும்

- நம்பிக்கையற்ற உணர்வு
- முன்னர் தன்னைத்தானே காயப்படுத்திக் கொண்டார் அல்லது தற்கொலைக்கு முயன்றார்.
- ஆபத்துங்கள் அல்லது இறப்பதற்கான வழிமுறைகள் (எ.கா. விஷம்)
- தொடர்ந்த வன்முறை
- தனிமையாக உணர்தல்

பாதுகாப்பு காரணிகளை அடையாளம் காணவும்

- சமூக ஆதரவு (எ.கா., குடும்பம், நண்பர்கள், மதம், சமூகம், தொழில்முறை சேவைகள்)
- எதிர்காலத்திற்கான நம்பிக்கை.
- கவனிக்க ஒருவர் (எ.கா., சூழ்நிலைகள், செல்லப்பிராணிகள்)
- நெருக்கடி நேர சேவைகளுக்கான அணுகல்
- நேர்மறையான சமாளிக்கும் முறைகள்

நடத்தை மதிப்பீடு

1. எண்ணங்கள்

- நீங்கள் என்ன வகையான எண்ணங்களைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?
- உங்களுக்கு சில கடினமான அனுபவங்கள் இருப்பதை நான் புரிந்துகொள்கிறேன். உங்கள் சூழ்நிலையில், பலர் தொடர்ந்து வாழ விரும்பாமல் இருக்கலாம். கடந்த சில வாரங்களில் நீங்கள் எப்போதாவது இப்படி உணர்ந்திருக்கிறீர்களா?
- உங்களுக்கு எதுவும் உதவ முடியாது என்று நம்பிக்கையற்றவராக உணர்கிறீர்களா?
- இந்த எண்ணங்கள் உங்களுக்கு எவ்வளவு காலமாக உள்ளன?
- கடந்த 2 வாரங்களில் எத்தனை முறை இந்த எண்ணங்கள் வந்துள்ளன?
- அவை எண்ணிக்கையில் அதிகரித்துள்ளனவா?
- அவை எவ்வளவு தீவிரமானவை?
- உங்களால் ந்த எண்ணங்களிலிருந்து உங்களைத் திசைதிருப்ப முடியுமா?

2. நோக்கம்

- இந்த எண்ணங்களால் எதாவது நடவடிக்கை எடுக்க முடிவு எடுத்துள்ளீர்களா?

3. திட்டம்

- உங்களை நீங்களே எப்படி காயப்படுத்துவது என்று திட்டமிட்டுள்ளீர்களா?
- அது என்ன? இதை நீங்கள் எங்கு செய்வீர்கள்? அதை எப்போது செய்வீர்கள்?
- உங்கள் திட்டத்தை நிறைவேற்றுவதற்கான வழிமுறைகள் உங்களிடம் உள்ளதா? இந்த வழிகளை அணுகுவதற்கு நீங்கள் என்ன நடவடிக்கைகளை எடுத்துள்ளீர்கள்?

4. முந்தைய முயற்சிகள்

- நீங்கள் எப்போதாவது உங்களை காயப்படுத்தினீர்களா அல்லது கடந்த காலத்தில் உங்கள் வாழ்க்கையை முடிக்க முயற்சித்துள்ளீர்களா *முந்தைய முயற்சிக்கு பதில் 'ஆம்' என்றால் அதிக ஆபத்து*

5. அபாய அளவை (குறைந்த, நடுத்தர, உயர்) முடிவு செய்து, ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கவும் (கீழே உள்ள அட்டவணையைப் பார்க்கவும்)

6. உயர் அதிகாரிகளிடம் புகாரளிக்கவும், குறிப்புகளை உருவாக்கவும் மற்றும் நபருடன் பின்தொடரவும்

Anand et al., 2013-ன் Healthy Activity Program Manual-இல் இருந்து தழுவுப்பட்டது

அபாய அளவு	ஆபத்து/பாதுகாப்பு காரணிகள்	தற்கொலை எண்ணம்	நடவடிக்கை
குறைவு	குறைந்த ஆபத்து காரணிகள்; போதுமான பாதுகாப்பு காரணிகள்; லேசான அறிகுறிகளுடன் மன நல பிரச்சினைகள்	மரணம் பற்றிய எண்ணங்கள்; திட்டங்கள், நோக்கம் அல்லது நடத்தை இல்லை	இந்த எண்ணங்களை இயல்பாக்கவும், ஆதரவை வழங்கவும்; சமாளிக்கும் திறன்களைப் பற்றி விவாதிக்கவும்; எழுதப்பட்ட ஆதாரங்களை வழங்கவும் (எ.கா., அழைக்க வேண்டிய எண்கள்)
நடுத்தரம்	நிறைய ஆபத்து காரணிகள்; குறைந்த பாதுகாப்பு காரணிகள்; லேசான – மிதமான அறிகுறிகளுடன் மன நல பிரச்சினைகள்	திட்டத்துடன் தற்கொலை எண்ணங்கள் ஆனால் நோக்கமோ நடத்தையோ இல்லை	ஒரு பாதுகாப்பு திட்டத்தை உருவாக்கவும்; முன்கூட்டியே/ அடிக்கடி பின்தொடர்தல்களை திட்டமிடுங்கள் (எ.கா., அமர்வுகளுக்கு இடையே தொலைபேசி அழைப்பு)
அதிகம்	மிகுந்த, கடுமையான மன அழுத்த நிகழ்வு; பாதுகாப்பு காரணிகள் சில/இல்லை, கடுமையான அறிகுறிகளுடன் மனநலப் பிரச்சினைகள்	உயிருக்கு ஆபத்தான தற்கொலை முயற்சி; வலுவான நோக்கத்துடன் யோசனைகள்	மேற்பார்வையாளரை அவசரமாகத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்; சிறப்பு சேவைகளுக்கு ஆதரவான பரிந்துரையை வழங்கவும் (எ.கா., மனநல மருத்துவம் அல்லது உள்நோயாளி மருத்துவமனையில் அனுமதித்தல்)

7.2.6. செயல்பாடுகள்

செயல்பாடு 1

வழிமுறைகள்: நீங்கள் ஒரு நபருடன் சேரலாம். நீங்கள் இருவரும் 'குடும்ப வன்முறையைப் புரிந்துகொள்வது' மற்றும் 'தற்கொலைக்கான பரிசோதனை' மதிப்பீட்டைப் பயன்படுத்தி ஒருவரையொருவர் பயிற்சி செய்யலாம் மற்றும் சூழ்நிலையை வைத்து பங்கேற்பு நாடகம் செய்யலாம்(குடும்ப வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபர் மற்றும் தற்கொலையை எண்ணங்களை உணரும் ஒருவரின் பாத்திரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்). உங்கள் நிலைமையைப் பற்றி விரிவாகச் சிந்திக்க 15 நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம். முடிந்ததும், நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர் கருத்துக்களை வழங்கலாம். நீங்கள் சிந்திக்கும்போதும் பின்னூட்டங்களை வழங்கும்போதும் மனதில் கொள்ளக்கூடிய சில கேள்விகள் இவை:

குறிப்பு: குடும்ப வன்முறையைப் புரிந்துகொள்வது மற்றும் தற்கொலையைச் சரிபார்ப்பது பற்றி உங்கள் வாடிக்கையாளர்களுடன் உரையாடலைத் தொடங்க நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய கேள்விகள் இவை. இவை நீங்கள் சிந்திக்கவும் பதிலளிக்கவும் கூடிய கேள்விகளாகும், இது ஒரு தனிநபராகவும் பயிற்சியாளராகவும் உங்களை நன்கு புரிந்துகொள்ள உதவும்.

1. மதிப்பீட்டை முடிக்க எவ்வளவு நேரம் ஆனது?
2. கேள்விகளைக் கேட்பது எப்படி இருந்தது?
3. கேள்வி கேட்கப்படுவது எப்படி இருந்தது?
4. உங்களை பதற்றமடையச் செய்தது ஏதேனும் உள்ளதா? ஆம் எனில், அந்த பகுதிகளை விவரிக்க முடியுமா? அது ஏன் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?
5. ஏதேனும் கேள்விகளைக் கேட்பது அல்லது பதிலளிப்பது கடினமாக இருந்ததா? ஆம் எனில், நீங்கள் ஏன் அப்படி நினைக்கிறீர்கள்? அதைக் கேட்பதற்கு மாற்று வழி இருக்கிறதா?
6. கேள்வி கேட்கும் போது மனதில் கொள்ள வேண்டிய சில விஷயங்கள் என்ன? கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க உங்களுக்கு உதவிய சில விஷயங்கள் யாவை? (உதாரணமாக, சீரான தொனியை வைத்திருப்பது, உங்கள் உச்சரிப்பு மெதுவாக இருப்பது போன்றவை)
7. வேறு ஏதேனும் குறிப்புகள் மற்றும் அவதானிப்புகள் உள்ளதா?

செயல்பாடு 2

வழிமுறைகள்: தற்கொலைப் போக்குகளை அனுபவிக்கும் நபர்களின் வழக்கு வரலாறுகள் கீழே உள்ளன. விளக்கத்தைப் படித்து, கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும்.

குறிப்பு: தற்கொலை எண்ணங்கள் பற்றி உங்கள் வாடிக்கையாளர்களுடன் உரையாடலைத் தொடங்க நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய கேள்விகள் இவை. இவை நீங்கள் சிந்திக்கவும் பதிலளிக்கவும் கூடிய கேள்விகளாகும், இது ஒரு தனிநபராகவும் பயிற்சியாளராகவும் உங்களை நன்கு புரிந்துகொள்ள உதவும்.

வழக்கு உதாரணம் 1

கடந்த ஒரு மாதமாக வீட்டில் உள்ள கடினமான சூழ்நிலையில் வேலையில் கவனம் செலுத்த முடியாமல் ரோகினி சிரமப்பட்டு வருகிறார். அவளுடைய துணைவர் அவளிடம் அதீத கோபத்தைக் காட்டுகிறார். காலப்போக்கில் அது வாய்மொழி வன்முறையிலிருந்து உடல் ரீதியான வன்முறை வரை அதிகரித்தது. கடந்த ஒரு வாரமாக அவள் படுக்கையில் இருந்து எழ முடியாமல் தவித்து தன் வாழ்க்கையை முடித்துக் கொள்ள நினைக்கிறாள். அவள் தொடர்ந்து சோகமாக உணர்கிறாள். அவள் உயிருடன் இல்லை என்றால் குறைந்தபட்சம் அவள் அப்படி உணரமாட்டாள் என்று நினைக்கிறாள். ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, ரோகினி தன்னைத்தானே காயப்படுத்திக் கொள்ள முயன்றார். இப்போதைக்கு, அவளிடம் எந்த திட்டமும் இல்லை, ஆனால் இதை அவள் செய்ய வேண்டும் என்று தீவிரமாக எண்ணி வருகிறாள்.

1. ஆபத்தின் நிலை என்ன? ஏன் அப்படி நினைக்கிறீர்கள்?
2. இந்த சூழ்நிலையில் இருக்கும் நபரை ஆதரிக்க நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

வழக்கு உதாரணம் 2

ராதாவுக்கு குடும்பத்தில் பிரச்சனை. ஒரு நிமிட கோபத்தில், அவள் 'உயிருடன் இருந்தால் என்ன இறந்தால் என்ன' என்று அவளுடைய தாய் அவளிடம் சொன்னாள். அதைக் கேட்ட ராதா அதிர்ச்சியும் வருத்தமும் அடைந்தாள். அவள் தனது குடும்பத்திற்கு ஒரு பாரமாக உணர்கிறாள். அவள் இறந்துவிட்டால் அது அவர்களுக்கு நல்லது என்று நினைக்கிறாள். இந்த மன அழுத்தத்துடன் தன் வாழ்க்கையை முடித்துக் கொள்ளலாம் என்று அவள் நினைக்கிறாள். சமீபத்தில், அவள் தனது நிலைமையைப் பற்றி ஒரு நண்பரிடம் பேசுகிறார், அதனால் ஆதரவாக உணர்கிறார். அவளுடைய வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்ளும் எண்ணம் மறைந்துவிடவில்லை, ஆனால் அது சிறிது குறைவாகவே நிகழ்கிறது.

1. ஆபத்தின் நிலை என்ன? ஏன் அப்படி நினைக்கிறீர்கள்?
2. இந்த சூழ்நிலையில் இருக்கும் நபரை ஆதரிக்க நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

7.3. உளவியல்-சமூக உத்திகள்

குடும்ப வன்முறையை அனுபவிக்கும் மக்களை ஆதரிக்கக்கூடிய உளவியல்-சமூக உத்திகளை சேவை வழங்குபவர்களுக்கு இந்தப் பிரிவு அறிமுகப்படுத்துகிறது

சேவை வழங்குநர்களுக்கான முக்கியமான கருத்துக்கள்

- ஆதரவைத் தேடும் ஒவ்வொரு நபருக்கும் அனைத்து உத்திகளும் பயன்படுத்தப்பட வேண்டியதில்லை.
- சேவை வழங்குநர்கள் ஒவ்வொரு நபரின் தனிப்பட்ட தேவைகள் மற்றும் கவலைகளை அடையாளம் கண்டு, அவற்றை நிவர்த்தி செய்ய மிகவும் பொருத்தமான நுட்பங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.
- குடும்ப வன்முறையை அனுபவிப்பவர்கள் உதவி பெறுவதில் அடிக்கடி சிரமங்களை எதிர்கொள்வதால் (எ.கா., குடும்பத்தார் மற்றவர்களுடன் பேசுவதைத் தடுக்கிறார்கள், வீட்டைத் தனியாக விட்டுச் செல்ல முடியாதது போன்றவை), அவர்கள் தொடர்ந்து சேவை வழங்குநர்களைச் சந்திக்க முடியாமல் போகலாம்.
- இது சேவை வழங்குநர்களுக்கு அவர்களின் வரம்புகள் மற்றும் நேரத்தை மனதில் கொண்டு ஒவ்வொரு நபருக்கும் சுருக்கமான மற்றும் வடிவமைக்கப்பட்ட தலையீட்டு திட்டத்தை உருவாக்க உதவுகிறது.

7.3.1. மனநலம் பற்றிய விழிப்புணர்வு

நமது எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தை ஆகியவை ஒன்றோடொன்று இணைந்துள்ளன. மக்கள் ஒரு துன்பகரமான சூழ்நிலையை எதிர்கொள்ளும்போது, அது அவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள், அவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் மற்றும் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதைப் பாதிக்கிறது (Beck, 1967). உதாரணமாக, வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபர்கள், வெளியேற வேறு வழியில்லை என்று நினைக்கலாம், அவர்கள் சோகமாகவும், திணற்றலாகவும் உணரலாம், மேலும் அவர்கள் முன்பு செய்து மகிழ்ந்த விஷயங்களில் ஆர்வத்தை இழக்க நேரிடலாம். இது மக்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான குறுகிய கால மற்றும் நீண்டகாலத் தாக்கங்களைக் கொண்டுள்ளது. அனுபவங்களை புரிந்துகொள்வதும் அடையாளம் காண்பதும், இந்த உணர்வுகளை ஆரோக்கியமான வழிகளில் மக்கள் வெளிப்படுத்தவும், அவற்றை எவ்வாறு கையாள்வது என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளவும் உதவும் (Fenigstein, 1975).

இது அவர்களின் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கான முதல் படியாகும். சேவை வழங்குநர்கள் குடும்ப வன்முறையை அனுபவிக்கும் மக்களுக்கு அவர்களின் அனுபவங்களை அடையாளம் கண்டு புரிந்து கொள்ள உதவலாம் (Srivastava et al 2016).

7.3.2. மனநிலை மற்றும் உணர்ச்சிகளைக் கண்காணித்தல்

எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகள் நாள் முழுவதும் மற்றும் வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளில் மாறுவது இயல்பானது. வெவ்வேறு அனுபவங்களுக்கு ஏற்ப மனதின் அடிப்படைப் போக்கு இதுவாகும். உணர்ச்சிகள் அடிப்படைத் தகவல்களை வழங்குகின்றன, மிகவும் சங்கடமானவை கூட. உதாரணமாக, ஒரு எல்லை தாண்டப் பட்டுவிட்டதாகக் கூறுகிறது கோபம்; மக்கள் தங்கள் எல்லைகளை இன்னும் தெளிவாக எவ்வாறு தொடர்புகொள்வது என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க முடியும். ஒரு எதிர்பார்ப்பு நிறைவேறவில்லை என்பதை ஏமாற்றம் குறிக்கிறது. இது அவர்களின் எதிர்பார்ப்புகளை மறுபரிசீலனை செய்வதற்கும் மறுமதிப்பீடு செய்வதற்கும் அவர்களை ஊக்குவிக்கிறது. அவர்களின் நடத்தை மற்றும் அறநெறிகள் பொருந்தாதமல் இருப்பதை குற்ற உணர்வு நமக்குக் காட்டுகிறது. இது அவர்களின் செயல்களையும் நோக்கங்களையும் சீரமைக்க மக்களை ஊக்குவிக்கிறது. உணர்ச்சிகள் தகவல்கள் நிறைந்தவை; அனுபவங்களுக்கு ஒரு சூழலை வழங்குகின்றன. மக்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளைப் பின்பற்றும் போது, அவர்கள் தங்களைப் பற்றியும் மற்றவர்களைப் பற்றியும் மேலும் அவற்றை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்றும் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

சேவை வழங்குநர்கள் குடும்ப வன்முறையை அனுபவிப்பவர்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கண்டறிந்து அதைக் கண்காணிக்க உதவலாம். அவர்கள் மனநிலை விளக்கப்படத்தைப் பயன்படுத்தி இதைச் செய்யலாம் (Madhavan et al., 2022).

7.3.3. மனநிலை விளக்கப்படம்

குறிப்பு: மனநிலை மற்றும் உணர்ச்சிகளைக் கண்காணிப்பது குறித்து உங்கள் வாடிக்கையாளர்களுடன் உரையாடலைத் தொடங்க நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய கேள்விகள் இவை. இவை நீங்கள் சிந்திக்கவும் பதிலளிக்கவும் கூடிய கேள்விகளாகும், இது ஒரு தனிநபராகவும் பயிற்சியாளராகவும் உங்களை நன்கு புரிந்துகொள்ள உதவும்.

மனப்பாங்கு	உணர்ச்சிகள்	எண்ணங்கள்
நான் எப்படி உணர்கிறேன்?	நான் அனுபவிக்கும் சில உணர்வுகள் என்ன?	நான் கொண்டிருக்கும் சில எண்ணங்கள் என்ன?
மிகவும் நன்றாக	(எ.கா., 'மிகுந்த மகிழ்ச்சி')	(எ.கா., 'நீண்ட நாட்களுக்குப் பிறகு, நான் சென்று என் குடும்பத்தைப் பார்த்தேன்')
நன்றாக		
பரவாயில்லை		
மோசமாக		
மிக மோசமாக	(எ.கா., 'மிகக் தாழ்வாக')	(எ.கா., 'என் துணைவர் எப்போதுமே மாற மாட்டார்')

7.3.4. சிந்தனை-உணர்வு-நடத்தை சுழற்சி (Madhavan et al., 2022).

சிந்தனை-உணர்வு-நடத்தை சுழற்சியை அடையாளம் காண வழங்குநர்கள் மக்களுடன் இணைந்து பணியாற்றலாம். சுழற்சியை வரைபடமாக்க வழங்குநர்கள் கேட்கக்கூடிய சில கேள்விகள் கீழே உள்ளன.

சூழ்நிலை	என்ன நடந்தது? எனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை என்னிடம் விவரிக்க முடியுமா?
உணர்வு	நீங்கள் உணர்ந்த பிரதான உணர்வு என்ன? அனுபவத்தின் போது நீங்கள் என்ன உணர்ந்தீர்கள் என்று நினைக்கிறீர்கள்? உணர்வு எவ்வளவு வலுவாக இருந்தது (அமைதியானது, லேசானது, மிதமானது, கடுமையானது, தீவிரமானது)? உணர்வு இப்போது எவ்வளவு வலிமையானது?
எண்ணங்கள்	இந்த அனுபவத்தின் போது உங்களுக்கு தோன்றிய எண்ணங்கள் என்ன? உங்களுக்கு இப்போது என்ன எண்ணங்கள் உள்ளன?
பதில்	நீங்கள் எப்படி நடந்துகொண்டீர்கள்?
விளைவு	நீங்கள் அவ்வாறு பதிலளித்த பிறகு என்ன நடந்தது?
மாற்று பதில்	உதவக்கூடிய பிற பதில்களைப் பற்றி நாம் சிந்திக்க வேண்டியிருந்தால், அவை என்னவாக இருந்திருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?
மாற்று விளைவு	நீங்கள் இவ்வாறு பதிலளித்தால் அது எப்படி வித்தியாசமாக இருக்கும்?

உணர்ச்சிகளும் எண்ணங்களும் மக்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார்கள் என்பதைப் பாதிக்கிறது. ஒருவரின் உணர்ச்சிகளை அறிந்துகொள்வதன் மூலம், மக்கள் ஆரோக்கியமான நடத்தையைத் தேர்வுசெய்து அவற்றைச் செயல்படுத்த முடியும் (Madhavan et al., 2022).

உணர்ச்சி	வழக்கமான செயல்	நலமான செயல்	பதிலளிப்பதற்கான வழிகள்
பயம் கட்டுப்பாட்டை இழத்தல்	<ul style="list-style-type: none"> பயப்பட வைக்கும் எதையும் தவிர்த்தல் தனிமைப்படுத்துதல் 	<ul style="list-style-type: none"> தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வழிகளைக் கண்டறிதல் பாதுகாப்புத் திட்டத்தை உருவாக்கல் (பிரிவு 2, பக்கம் ___ ஐப் பார்க்கவும்) 	<ul style="list-style-type: none"> “நீங்கள் இப்போது பாதுகாப்பான இடத்தில் இருக்கிறீர்கள். உங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பது பற்றி நாம் பேசலாம்” என்று “இது பொதுவானது தான், ஆனால் உங்கள் பதட்டத்தை குறைக்க உதவும் வழிகளை நாம் விவாதிக்கலாம்.” “எப்படி தொடர்வது என்பது குறித்து இன்று உங்களுக்கு சில தேர்வுகள் மற்றும் விருப்பங்கள் உள்ளன.”
சோகம் உணர்வின்மை நம்பிக்கையின்மை உதவியின்மை	<ul style="list-style-type: none"> மற்றவர்களிடமிருந்து துண்டிக்கப்பட்டு இருத்தல் படுக்கையிலே இருதல் சாப்பிடுவதை தவிர்த்தல் புகை/மது 	<ul style="list-style-type: none"> சரியான நேரத்தில் மற்றும் ஆரோக்கியமான முறையில் சாப்பிடுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுதல் ஓய்வு எடுத்தல் மகிழ்ச்சியான அல்லது அமைதியான ஒரு செயலில் ஈடுபடுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> பலங்கள் மீது கவனம் செலுத்துங்கள். அவர்கள் கடந்த காலத்தில் ஆபத்தான, கடினமான சூழ்நிலையை எவ்வாறு கையாள முடிந்தது என்பதிலும் கவனம் செலுத்துங்கள். “உங்களுக்கு உதவ நாங்கள் இருக்கிறோம்” “பல பெண்கள் தங்கள் நிலைமையை மேம்படுத்திக்கொள்கிறார்கள். காலப்போக்கில் நம்பிக்கை இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.”
கோபம்	<ul style="list-style-type: none"> சண்டை தன்னை ஆபத்தில் ஆழ்த்திக்கொள்ளுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> ஒரு இடைவேளையை எடுங்கள் தன்னுடன் உரையாடலை ஒத்திகை பார்த்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> இது ஏற்றுக்கொள்ளப்படக்கூடிய உணர்வு தான் என்பதை ஒப்புக்கொள்ளவும்.
அவமானம் குற்ற உணர்வு	<ul style="list-style-type: none"> எல்லாப் பிரச்சனைகளுக்கும் தன்னைத்தானே குற்றம் சொல்லுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் தனக்குத்தானே வெளிப்படுத்துதல் நம்பகமானவர்களுடன் பேசவும், பகிரவும் செய்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> “உங்களுக்கு நடந்ததில் உங்களது கௌரவத்துக்கு எந்த குறையும் இல்லை. நீங்கள் மதிப்புமிக்கவர்.” “உங்களுக்கு நேர்ந்ததற்கு நீங்கள் காரணமல்ல. அவனுடைய நடத்தைக்கு நீ பொறுப்பல்ல.”

குறிப்பு: கோபம்

மக்கள் கோபத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். வன்முறை மற்றும் தவறான நடத்தைக்கு இது ஒரு சாதாரண எதிர்வினை. கட்டுப்படுத்த மிகவும் கடினமான உணர்ச்சியாக கோபம் இருக்கலாம். மனதையும் உடலையும் அது பாதிக்கிறது. பெண்கள் மற்றும் பால்புது நபர்கள் தங்கள் கோபத்தை வெளிப்படுத்தவோ அல்லது அதை அடக்கவோ கடினமாக இருக்கலாம். சேவை வழங்குநருடனான உரையாடல்களின் போது கோபம் வரலாம்; அந்த நபர் அதை நேரடியாக அவர்களிடம் வெளிப்படுத்தலாம். அவர்கள் தங்கள் வலியை சமாளிக்க இது ஒரு வழி. கட்டுப்பாடற்ற கோப எதிர்வினைகள் அல்லது வெடிப்புகள் குடும்ப வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபருக்கு இன்னும் மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம், உதாரணமாக, அது அதிக வன்முறைக்கு வழிவகுக்கும். எனவே, சேவை வழங்குநர்கள் அந்த நபரின் கோபத்தைச் சமாளிப்பதற்கும் அதை பாதுகாப்பாக வெளிப்படுத்துவதற்கும் பின்வரும் கேள்விகளைக் கேட்கலாம்:

- நீங்கள் என்ன சொல்ல/செய்ய விரும்புகிறீர்கள்?
- இதைச் சொன்னால்/செய்தால் என்ன எதிர்வினை இருக்கும்?
- கத்துவது அல்லது வாதிடுவது உங்கள் நிலைமையை மேம்படுத்தவும் உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி மற்றவர்களை நம்பவைக்கவும் உதவுமா?
- உங்களுக்கான சூழ்நிலையில் சிறந்த முடிவுகளைக் கொண்டு வர, நீங்கள் என்ன சொல்ல/செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை எவ்வாறு வெளிப்படுத்த முடியும் என்று நினைக்கிறீர்கள்?
- மேலும் வன்முறையின் ஆபத்து இல்லாமல் உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தக்கூடிய சில பாதுகாப்பான இடங்கள் யாவை?

சேவை வழங்குநர்கள் இந்தப் பதில்களைப் பற்றி விழிப்புணர்வுடன் இருப்பது முக்கியம். அவர்களின் உறவைக் கட்டுப்படுத்தவும் அவர் மீது அதிகாரத்தைப் பெறவும் உள்ள ஒரு நபரின் தேவையினால்தான் வன்முறையானது விளைகிறது, அந்த நபரின் கோபத்தின் வெளிப்பாட்டினால் அல்ல. என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்,

7.3.5. செயல்பாடுகள்

செயல்பாடு 1

வழிமுறைகள்: உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் அனுபவித்த ஒரு அழுத்தமான சூழ்நிலையை நினைத்துப் பாருங்கள். சிந்தனை-உணர்வு-நடத்தை சுழற்சியை முடிக்கவும். சூழ்நிலை, தோன்றிய எண்ணங்கள், நீங்கள் உணர்ந்த விதம், நீங்கள் ஈடுபட்ட நடத்தை மற்றும் விளைவு ஆகியவற்றைப் பற்றி விவரிக்கவும்.

செயல்பாடு 2

வழிமுறைகள்: வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபர்களின் வழக்கு வரலாறுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. விளக்கத்தை படித்துவிட்டு கீழே உள்ள கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும்.

வழக்கு உதாரணம் 1

தேவியும் ப்ரியாவும் 3 வருடங்களாக ஒன்றாக இருக்கிறார்கள். ப்ரியா தேவியை மற்றவர்கள் முன்னிலையில் தகாத வார்த்தைகளால் திட்டுகிறார். தேவி அவமானமாகவும் சோகமாகவும் உணர்கிறாள். இது நடக்கும்போதெல்லாம், அவள் தன் அறைக்குள் சென்று ப்ரியாவைப் பார்ப்பதை தவிர்க்க முயற்சிக்கிறாள். கோபப்படாமல் இருப்பதே நல்லது என்று நினைக்கிறாள். அவள் அளவுக்கு அதிகமாக இதனை எடுத்துக்கொள்கிறாள் என்றும், ப்ரியா வேடிக்கையாக இருக்க தான் முயற்சிக்கிறாள் என்றும் நினைக்கிறாள். நிலைமை சரியாகிவிடும் என்றும் நம்புகிறாள். ஆனால், கடந்த 2 வாரங்களுக்கு முன்பு ப்ரியா தங்களது தனிப்பட்ட விஷயங்களை மற்றவர்கள் முன்னிலையில் பேசி கேலி செய்துள்ளார். தேவிக்கு என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. அவள் நிலைமையை தொடர்ந்து பொருட்படுத்தாமல் இருக்கிறாள், ஆனால் அது அவளை மிகவும் தொந்தரவு செய்கிறது..

1. அந்த நபர் அனுபவிக்கும் சூழ்நிலை என்ன?

.....

2. அவர்கள் உணரும் உணர்வுகள் என்ன?

.....

.....

3. அவர்கள் அனுபவிக்கும் எண்ணங்கள் என்ன?
4. அவர்கள் என்ன நடவடிக்கையில் ஈடுபடுகிறார்கள்?
5. இதன் விளைவு என்ன?
6. இதற்கு சிறந்த பதில் என்னவாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?
7. இதற்கு சிறந்த பதில் அந்த நபரின் உணர்ச்சிகளையும் எண்ணங்களையும் எவ்வாறு பாதிக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

வழக்கு உதாரணம் 2

ராஜலக்ஷ்மியின் கணவர் மாதந்தோறும் அவளது சம்பளத்தை எடுத்து தன்னுடன் வைத்துக் கொள்கிறான். அவள் அவனிடம் கேட்டால், அவன் அவளுக்கு கொஞ்சம் கொடுக்கிறான், அல்லது கொடுப்பதே இல்லை. அவனிடம் அனுமதி கேட்காமல் தன்னால் எதுவும் செய்ய முடியாது என்று அவள் நினைக்கிறாள். ஒரு முறை, இழுப்பறையில் இருந்த பணத்தை திருடினாள். அவள் கணவர் அதனைக் கண்டுபிடித்தார். பின்னர் அவளை அடித்தான். ராஜலக்ஷ்மி வெட்கப்பட்டாள். அவனுடைய கோபம் அவளுக்குத் தேவை தான் என்று நினைத்தாள்; அவளுடைய கணவர் நிறைய பொருளாதார விஷயங்களை கவனித்துக்கொள்கிறார், அவள் இழுப்பறையில் இருந்து திருடியிருக்கக்கூடாது. என்று நினைக்கிறாள். அதனால், இப்போது அவள் அவனிடம் அதிகம் பணம் கேட்பதில்லை. வெளியில் செல்லாமல், மக்களைச் சந்திக்காமல், தனக்குப் பிடித்தமான செயல்களில் ஈடுபடாமல் இருப்பதன் மூலம் செலவுகளைக் குறைக்க முடிவு செய்துள்ளார்.

1. அந்த நபர் அனுபவிக்கும் சூழ்நிலை என்ன?
2. அவர்கள் உணரும் உணர்வுகள் என்ன?
3. அவர்கள் அனுபவிக்கும் எண்ணங்கள் என்ன?

4. அவர்கள் என்ன நடவடிக்கையில் ஈடுபடுகிறார்கள்?
-
-
5. இதன் விளைவு என்ன?
-
-
6. இதற்கு சிறந்த பதில் என்னவாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?
-
-
7. இதற்கு சிறந்த பதில் அந்த நபரின் உணர்ச்சிகளையும் எண்ணங்களையும் எவ்வாறு பாதிக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?
-
-

செயல்பாடு 3

வழிமுறைகள்: மனநிலை விளக்கப்படத்தைப் பயன்படுத்தி 3 நாட்களுக்கு உங்கள் மனநிலையைக் கண்காணிக்கவும். ஒரு நபர்/குழுவின் உங்கள் கலந்துரையாடலை வழிநடத்த பின்வரும் கேள்விகளைப் பயன்படுத்தலாம்:

1. இது உங்களுக்கு உதவியாக இருந்ததா? ஆம் எனில், ஏன் அப்படி? இல்லை என்றால், அது ஏன் என்று நினைக்கிறீர்கள்?
-
-
2. செயல்பாட்டை செய்யும்போது உங்களைப் பற்றி நீங்கள் என்ன கவனித்தீர்கள்?
- i. பலவிதமான உணர்ச்சிகளைக் கவனித்தீர்களா? ஆம் எனில், அவற்றை விவரிக்க முடியுமா? இல்லையென்றால், அது ஏன் என்று நினைக்கிறீர்கள்?
-
-
- ii. எண்ணங்களின் வரம்பைக் கவனித்தீர்களா? ஆம் எனில், அவற்றை விவரிக்க முடியுமா? இல்லையென்றால், அது ஏன் என்று நினைக்கிறீர்கள்?
-
-
3. செயல்பாட்டை செய்யும்போது நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?
-
-
4. உங்களுக்கு செயல்பாடு எவ்வளவு எளிதாக/கடினமாக இருந்தது?
-
-

நாள் 1	மனநிலை	உணர்ச்சிகள்	எண்ணங்கள்
	நான் எப்படி உணர்கிறேன்?	நான் அனுபவிக்கும் சில உணர்வுகள் என்ன?	நான் கொண்டிருக்கும் சில எண்ணங்கள் என்ன?
	மிக நல்ல மனநிலை		
	நல்ல மனநிலை		
	சரி		
	மோசமான மனநிலை		
	மிகவும் மோசமான மனநிலை		

நாள் 2	மனநிலை	உணர்ச்சிகள்	எண்ணங்கள்
	நான் எப்படி உணர்கிறேன்?	நான் அனுபவிக்கும் சில உணர்வுகள் என்ன?	நான் கொண்டிருக்கும் சில எண்ணங்கள் என்ன?
	மிக நல்ல மனநிலை		
	நல்ல மனநிலை		
	சரி		
	மோசமான மனநிலை		
	மிகவும் மோசமான மனநிலை		

நாள் 3	மனநிலை	உணர்ச்சிகள்	எண்ணங்கள்
	நான் எப்படி உணர்கிறேன்?	நான் அனுபவிக்கும் சில உணர்வுகள் என்ன?	நான் கொண்டிருக்கும் சில எண்ணங்கள் என்ன?
	மிக நல்ல மனநிலை		
	நல்ல மனநிலை		
	சரி		
	மோசமான மனநிலை		
	மிகவும் மோசமான மனநிலை		

7.4. பாதிக்கப்பட்டவர்களை ஆதரிப்பதற்கான சுய-ஆறுதல் படுத்தும் உத்திகள்

மனமும் உடலும் ஆழமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளன. எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடத்தைகள் ஒன்றின் மேல் ஒன்று விளைவுகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ளும். இது மட்டுமல்லாமல், அவை உடலையும் பாதிக்கின்றன. உதாரணமாக, மக்கள் கவலையாக உணரலாம், இரவில் தூங்குவது கடினமாக இருக்கலாம், அடுத்த நாள் சோர்வாக உணரலாம். மூட்டுவலி, நீண்டகால வலி மற்றும் மன அழுத்தம், வயிறு மற்றும் செரிமானப் பிரச்சனைகள், இதயப் பிரச்சனைகள், ஒற்றைத் தலைவலி மற்றும் போதைப்பொருள் அடிமைத்தனம் உள்ளிட்ட குறுகிய மற்றும் நீண்ட கால உடல்நலச் சிக்கல்களை குடும்ப வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபர்கள் அடிக்கடி எதிர்கொள்கின்றனர் (Stubbs, 2021; Campbell, 2002). சேவை

வழங்குநர்கள் பெண்கள் மற்றும் பால்புது நபர்களுக்கு அவர்களின் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்க அவர்களது உடல்களை கவனித்துக்கொள்ள உதவலாம். அவர்கள் இதைச் செய்வதற்கான ஒரு வழி, நபரின் உடல் விழிப்புணர்வை அதிகரிப்பதன் மூலமாகவும் (அவர்கள் உடலில் எப்படி உணர்கிறார்கள்) அமைதியாகவும் அவர்களின் மனதின் மீது அவர்களுக்கு கட்டுப்பாடு உள்ளதாகவும் உணரவும் சுய-ஆறுதல் படுத்தும் உத்திகளைப் பயன்படுத்துதல்.

உணர்ச்சிகளை நிர்வகிக்கவும், உடலை நிதானப்படுத்தவும் செவை வழங்குநர்கள் கற்பிக்கக்கூடிய எளிய மற்றும் பயனுள்ள உத்திகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துதல்

- மெதுவாக சுவாசித்து, கைகளை மார்பில் வைக்கவும். இதயத் துடிப்பைத் தேடுங்கள்.
- கைகளை அடிவயிற்றில் வைத்து மெதுவாக சுவாசிக்கவும் (எ.கா., மூக்கின் வழியாக நான்கு எண்ணிக்கைகள் உள்ளிழுத்து, இரண்டு மற்றும் நான்கு எண்ணிக்கைகள் வாய் வழியாக மூச்சைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்)
- ஆழமாக சுவாசித்து காற்று உங்கள் நுரையீரலை நிரப்புவதை உணரவும்
- மூச்சு குறையும் வரை மீண்டும் செய்யவும் (3-5 நிமிடங்கள்)

புலன்களை பயன்படுத்துங்கள்

- பார்க்க 5 விஷயங்களைத் தேடுங்கள்
- தொடுவதற்கு 4 விஷயங்களைத் தேடுங்கள்
- கேட்க 3 விஷயங்களைத் தேடுங்கள்
- முகர் 2 விஷயங்களைத் தேடுங்கள்
- சுவைக்க 1 விஷயத்தைத் தேடுங்கள்

உடலைப் பயன்படுத்துங்கள்

- உடல்த் தேடுங்கள். தலை முதல் கால்விரல்கள் வரை உடல் எப்படி உணர்கிறது என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள்
- இறுக்கமான உணரும் பகுதிகளைக் கவனியுங்கள்
- அந்த பகுதிகளை நீட்ட முடியுமா அல்லது தளர்த்த முடியுமா என்று பாருங்கள்
- பதற்றத்தை விடுவிக்க முஷ்டியைப் இறுக்கிவும் இலகவும் விடுங்கள்
- ஆற்றலை வெளியிட எந்த வகையிலும் நகர்த்தவும், உதாரணமாக, உடற்பயிற்சி/நடனம்

தண்ணீரைப் பயன்படுத்துங்கள்

- தண்ணீர் குடிக்கவும்
- உங்கள் கைகளை தண்ணீரில் வைக்கவும்
- குளிக்கச் செல்லுங்கள்
- உங்கள் முகத்தை கழுவவும்
- நீரின் வெப்பநிலையை மாற்றிக்கொண்டே இருங்கள். இதைச் செய்யும்போது உடலின் பல்வேறு பகுதிகளில் உள்ள உணர்வுகளைக் கவனிக்கவும்
- பனிக்கட்டியைப் பிடித்து, உணர்வைக் கவனியுங்கள். அது எப்படி உருகுகிறது என்பதைக் கவனியுங்கள்

7.4.1. தசை தளர்வு உத்தி

முற்போக்கான தசை தளர்வு என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் , ஒன்றொன்றாக தசைகளை இறுக்குவது மற்றும் தளர்த்துவது ஆகும், (Jacobson, 1977).

வழிமுறைகள்:

- வசதியாக ஒரு நாற்காலியில் உட்காருங்கள். நீங்கள் விரும்பினால் படுத்துக் கொள்ளலாம்
 - உடலை தளர்வாகவும், இலகுவாகவும், வசதியாகவும் வைத்திருங்கள்
 - அமைதியாக இருங்கள்
 - உங்கள் கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள்
 - மற்ற விஷயங்களைப் பற்றி சிந்திப்பதைத் தவிர்த்து, நிகழ் காலத்தில் இருங்கள்
 - உடலில் கூடுதல் அசைவுகளைத் தவிர்க்கவும்
 - உடற்பயிற்சி இறுக்கமான பகுதியின் போது, தசையை இறுக்கமாக இறுக்கி, 5 வினாடிகள் மெதுவாக எண்ணுங்கள்.
 - உடற்பயிற்சி சமூகியின் தளர்ச்சி பகுதியின் போது, விரைவாகவும் முழுமையாகவும் தசையை தளர்த்தவும்
 - உடலுடன் சேர்ந்து, மனதையும் தளர்வு அடையுமும்; 10 வினாடிகளுக்கு தசை எவ்வளவு தளர்வாக இருக்கிறது என்பதை அனுபவியுங்கள்
 - இறுக்கம் மற்றும் ஒளி மற்றும் இதமான உணர்வுகள் போன்ற மாற்றங்களைக் கவனிக்க முயற்சிக்கவும்
1. உங்கள் கால்விரல்களை மலேநோக்கி உயர்த்தவும். இறுக்கவும் (5வி), பின்னர் விடவித்த தளர்த்தவும் (10வி)
 2. உங்கள் கால்விரல்களை கீழே இழக்கவும். இறுக்கவும் (5வி), பின்னர் விடவித்த தளர்த்தவும் (10வி)
 3. அடித்த, உங்கள் கண்டைக்கால் தசைகளை இறுக்கங்கள். அந்த நிலையில் வதைத்திரங்கள் (5வி), பின்னர் விடவித்த தளர்த்தவும் (10வி)
 4. உங்கள் மடிங்கால்களை ஒன்றையொன்ற நோக்கி நகர்த்தவும். இறுக்கவும் (5வி), பின்னர் விடவித்த தளர்த்தவும் (10வி)
 5. உங்கள் தடைய தசைகளை அழித்தவும். அந்த நிலையில் வதைத்திரங்கள் (5வி), பின்னர் விடவித்த தளர்த்தவும் (10வி)
 6. உங்கள் கைகளை இறுக்கங்கள். அந்த நிலையில் வதைத்திரங்கள் (5வி), பின்னர் விடவித்த தளர்த்தவும் (10வி)
 7. உங்கள் கைகளை இறுக்கங்கள். அந்த நிலையில் வதைத்திரங்கள் (5வி), பின்னர் விடவித்த தளர்த்தவும் (10வி)
 8. உங்கள் பிட்டத்தை அழித்திப் அந்த நிலையில் வதைத்திரங்கள் (5 வி), பின்னர் விடவித்த தளர்த்தவும் (10 வி)
 9. உங்கள் வயிற்று தசைகளை இறுக்கவும். அந்த நிலையில் வதைத்திரங்கள் (5வி), பின்னர் விடவித்த தளர்த்தவும் (10வி)
 10. உள்ளிழித்த உங்கள் மார்பை இறுக்கங்கள். அந்த நிலையில் வதைத்திரங்கள் (5 வி), பின்னர் முச்சை வளையே விட்ட, தளர்த்தவும் (10 வி)
 11. உங்கள் தோள்களை உங்கள் காத வரை உயர்த்தவும். இறுக்கவும் (5வி), பின்னர் விடவித்த தளர்த்தவும் (10வி)
 12. உங்கள் உதடகளை ஒன்றாக இணைக்கவும். அந்த நிலையில் வதைத்திரங்கள் (5வி), பின்னர் விடவித்த தளர்த்தவும் (10வி).
 13. உங்கள் வாயை அகலமாக திறக்கவும். அந்த நிலையில் வதைத்திரங்கள் (5வி), பின்னர் விடவித்த தளர்த்தவும் (10வி)
 14. கண்களை இறுக்கமாக மூட. அந்த நிலையில் வதைத்திரங்கள் (5வி), பின்னர் விடவித்த தளர்த்தவும் (10வி)
 15. உங்கள் புரவங்களை உயர்த்தவும். அந்த நிலையில் வதைத்திரங்கள் (5வி), பின்னர் விடவித்த தளர்த்தவும் (10வி)

7.4.2. செயல்பாடுகள்

குறிப்பு: இவை சுய-ஆறுதல்படுத்தும் உத்திகளின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்துகொள்வதற்கும், வாடிக்கையாளர்களை அவர்கள் கையாளும் கடினமான சூழ்நிலையைச் சமாளிக்க முயற்சிப்பதற்கும் நீங்கள் பயிற்சி செய்யக்கூடிய செயல்பாடுகள்.

செயல்பாடு 1

வழிமுறைகள்: ஒருவருடன் ஜோடி சேருங்கள். ஒருவருக்கொருவர் முற்போக்கான தசை தளர்வை பயிற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் அனுபவத்தைப் பற்றி அவதானியுங்கள். ஒருவருக்கொருவர் கருத்துக்களை மற்றவருக்கு வழங்கவும்.

செயல்பாடு 2

வழிமுறைகள்: 3 நாட்களுக்கு வீட்டில், குறிப்பாக நீங்கள் மன அழுத்தம், கவலை போன்ற உணர்வுகள் உள்ள நேரங்களில், வேறு ஏதேனும் சுய-ஆறுதல் படுத்தும் உத்திகளை பயிற்சி செய்யுங்கள். இந்த ரூட்பத்தை பயிற்சி செய்வது எப்படி என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும். உங்களுக்கு வழிகாட்ட பின்வரும் கேள்விகளைப் பயன்படுத்தலாம்:

1. நீங்கள் எப்போது உத்தியை பயிற்சி செய்தீர்கள்?
 - a. நாளின் எந்த நேரத்தில் அதை செய்தீர்கள்?
 -
 -
 - b. அப்பொழுதில் ஏன் அதை பயிற்சி செய்ய முடிவு செய்தீர்கள்? அதைப் பயிற்சி செய்ய உங்களைத் தூண்டும் சூழ்நிலை இருந்ததா?
 -
 -
2. உத்தியை செய்வதற்கு முன் நீங்கள் என்ன உணர்ந்தீர்கள்?
-
-
3. உத்தியை செய்யும்போது நீங்கள் என்ன உணர்ந்தீர்கள்?
-
-
4. உத்தியைச் செய்த பிறகு நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?
-
-
5. உத்தி உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கும் மற்ற சூழ்நிலைகள் என்ன?
-
-
-

7.5. பாதிக்கப்பட்டவர்களை ஆதரிக்க நேர்மறை சமாளிக்கும் உத்திகள்

7.5.1. சுய இரக்கம்

சுய-இரக்கத்தை பயிற்சி செய்வது உணர்ச்சிவச குணமடைதலுக்கு உதவும். குடும்ப வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபர்களுக்கு சமாளிக்கும் திறன்களை (எதிர்ப்பு என்றும் இது அழைக்கப்படுகிறது) உருவாக்க உதவுகிறது. இது சுய பழித்தல், சுய வெறுப்பு, அவமானம் மற்றும் குற்ற உணர்ச்சிகளைக் குறைக்கவும் உதவும். மக்களுக்கு கனிவான குரலை வளர்க்க உதவ, சேவை வழங்குநர்கள் பின்வரும் கேள்விகளைக் கேட்கலாம் (Madhavan et al., 2022).

எதிர்மறை பதிற்செயல்களை அடையாளம் காணுதல்

- நீங்கள் வேறு யாரிடமும் இருப்பதை விட, சில நேரங்களில் உங்கள் மீது கடுமையாக இருக்கிறீர்கள் என்று நினைக்கிறீர்களா? நீங்கள் அதைப் பற்றி பேச விரும்புகிறீர்களா? என்ன மாதிரியான விஷயங்களை உங்களிடம் சொல்கிறீர்கள்?
- ஒரு நல்ல நண்பர் போன்ற பிரச்சனைகள் உள்ள ஒருவருக்கு நீங்கள் என்ன சொல்வீர்கள்?

கண்ணோட்டத்தைப் பெறுதல்

- பிரச்சனைகளுக்கு உங்களை நீங்களே குற்றம் சொல்லும் சமயங்கள் உள்ளதா? உங்கள் மீது அதிக பழி சுமத்துகிறீர்கள் என்பதற்கு வாய்ப்பு உள்ளதா?
- நீங்கள் இன்னும் சமநிலையான முன்னோக்கைப் பெற விஷயங்களைப் பற்றி வித்தியாசமாக சிந்திக்க முடியுமா?

பலங்களை அடையாளம் காணுதல்

- உங்களைப் பற்றி நீங்கள் விரும்பும் மற்றும் பாராட்டக்கூடிய சில விஷயங்கள் யாவை? உங்களின் சில பலங்கள் என்ன?
- உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் நன்றியுள்ள சில விஷயங்கள் எவை?
- இந்த சிரமங்களைச் சமாளிக்கும் செயல்பாட்டில் நீங்கள் எப்படி அன்பாக இருக்க முடியும்?
- தற்போது என்ன நன்றாக நடக்கிறது?
- கடந்த காலத்தில் நீங்கள் கடினமான சூழ்நிலைகளை எவ்வாறு சமாளித்தீர்கள்?
- நீங்கள் கடந்து வந்த மற்றும் உங்களைப் பற்றி உங்களைப் பெருமைப்படுத்திய சில சூழ்நிலைகள் என்ன?

7.5.2. செயல்பாடு

வழிமுறைகள்: கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கேள்விகளைப் பற்றி சிந்தித்து பதிலளிக்கவும்.

குறிப்பு: நேர்மறையான சமாளிக்கும் உத்திகளைப் பற்றி உங்கள் வாடிக்கையாளர்களுடன் உரையாடலைத் தொடங்க நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய கேள்விகள் இவை. இவை நீங்கள் சிந்திக்கவும் பதிலளிக்கவும் கூடிய கேள்விகளாகும், இது ஒரு தனிநபராகவும் பயிற்சியாளராகவும் உங்களை நன்கு புரிந்துகொள்ள உதவும்.

1. உங்களைப் பற்றி நீங்கள் விரும்பும் மற்றும் பாராட்டக்கூடிய சில விஷயங்கள் யாவை? உங்களின் சில பலங்கள் என்ன?

2. உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் நன்றியுள்ள சில விஷயங்கள் எவை?

3. இந்த சிரமங்களைச் சமாளிக்கும் செயல்பாட்டில் நீங்கள் எப்படி அன்பாக இருக்க முடியும்? உள்வியல்-சமூக அணுகுமுறைகள்: குடும்ப வன்முறை சேவை வழங்குபவர்களுக்கான கையேடு

4. தற்போது என்ன நன்றாக நடக்கிறது?

5. கடந்த காலத்தில் நீங்கள் கடினமான சூழ்நிலைகளை எவ்வாறு சமாளித்தீர்கள்?

6. நீங்கள் கடந்து வந்த மற்றும் உங்களைப் பற்றி உங்களைப் பெருமைப்படுத்திய சில சூழ்நிலைகள் என்ன?

7.5.3. பிரச்சனை-தீர்த்தல்

பிரச்சனை-தீர்த்தல் என்பது மக்கள் தங்கள் பிரச்சினைகளை அடையாளம் கண்டு, நன்கு புரிந்துகொண்டு, தீர்வுகளைக் கண்டறியும் செயல்முறையைக் குறிக்கிறது. சிக்கல் தீர்க்கும் உத்திகள் மக்கள் அனுபவிக்கும் பரந்த அளவிலான உணர்ச்சி ரீதியான மற்றும் நடத்தை ரீதியான சிக்கல்களைத் தீர்க்கப் பயன்படுகிறது. அவர்களின் சமாளிக்கும் திறன் மற்றும் மீளும் தன்மையை மேம்படுத்துகிறது (D'Zurilla & Nezu, 2001). சிக்கலைத் தீர்க்கும் உத்திகளை கற்றுக்கொண்ட பிறகு, சிக்கல்களை நிர்வகிப்பதற்கு அவர்கள் தயாராக இருப்பார்கள் என்பதே இதன் பொருள் (Chinaveh, 2013).

சிக்கலைத் தீர்க்கும் நுட்பம் இரண்டு வகையான சமாளிப்பில் கவனம் செலுத்துகிறது. முதலாவதாக, சிக்கலை மையமாகக் கொண்ட சமாளிப்பு, இது நபருக்கு குறைவான ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் வகையில் நிலைமையை மாற்றுவது. இரண்டாவதாக, உணர்ச்சிகளை மையமாகக் கொண்ட சமாளிப்பு, இது சூழ்நிலையுடன் இணைக்கப்பட்ட உணர்ச்சிகள் அல்லது பதிற்செயல்களை மாற்றுகிறது (Baker & Berenbaum, 2007).

ஒரு நபர் அது அதிக வன்முறைக்கு வழிவகுக்கும் தனது துணையிடம் கத்திக் கொண்டிருந்தால், சிக்கலை மையமாகக் கொண்ட சமாளிப்பு என்பது அவர்களின் துணையுடன் தொடர்புகொள்வதற்கான வெவ்வேறு வழிகளைக் கண்டறியும். அதே சூழ்நிலையில், உணர்ச்சியை மையமாகக் கொண்ட சமாளிப்பு சண்டையில் ஈடுபடாமல் இருப்பதிலும், அந்த நபர் குறைவான சோகத்தையும் கோபத்தையும் உணர் உதவும் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துதல் ஆகியவை

அடங்கும். உணர்ச்சியை மையமாகக் கொண்ட சமாளிப்பு மூலம், உதவாத அல்லது துன்பகரமான உணர்ச்சிகளையும் பதிற்செயல்களையும் சிறப்பாகச் சமாளிக்க மாற்றுகிறது.

சிக்கலைத் தீர்ப்பதன் முக்கிய குறிக்கோள் ஒரு நபரின் கவலைகளை நிர்வகிப்பதற்கான திறன்களை மேம்படுத்துவதாகும். அவர்களின் சமாளிக்கும் உத்திகளில் சிக்கலைத் தீர்க்கும் உத்திகளை சேர்ப்பதன் மூலம், அவர்களின் பிரச்சினைகளை நிர்வகிக்கவும் மற்றும் நிலைமையை வித்தியாசமாகப் பார்க்கும் திறனில் அதிக நம்பிக்கையுடன் இருக்க உதவும் (Dawson et al., 2015). மன அழுத்தம் நிறைந்த சூழ்நிலைகள், அவர்களால் எதுவும் செய்ய முடியாத அளவுக்கு அதிகமான கவலைகளாக எண்ணாமல், அவர்கள் சமாளிக்கக்கூடிய பிரச்சனைகளாக அவை அவர்களால் கருதப்படலாம். இந்த உத்தி அவர்கள் உதவியை நாடிய பிரச்சினைகளுக்கும் எதிர்காலத்தில் அவர்கள் அனுபவிக்கக் கூடும் பிற கவலைகளுக்கும் உதவும்

குடும்ப வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபர்கள் அவர்களின் முக்கிய பிரச்சனைகளை கண்டறிந்து அவற்றை தானாக தீர்க்க கஷ்டப்படலாம். சேவை வழங்குநர்கள் தங்கள் சிக்கல்களைக் மக்கள் கண்டறியவும், அவற்றைச் சமாளிப்பதற்கான வழிகளை ஆராயவும், சிக்கலை நிர்வகிப்பதற்கான தீர்வு அல்லது உத்திகளை செயல்படுத்தும் போது ஆதரவை வழங்கவும், ஒரு நபரின் தேவைகள் மற்றும் திறன்களுக்கு ஏற்றவாறு உதவவும் முடியும். கீழே விவரிக்கப்பட்டுள்ள நான்கு உத்திகளை அவர்கள் பயன்படுத்தலாம்:

1. **பிரச்சனையை அடையாளம் காணவும்:** பிரச்சினையை தெளிவாகவும் எளிமையாகவும் கண்டறிந்து வரையறுக்கவும்.

• **பிரச்சனை பற்றி விசாரிக்கவும்**

- நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் கவலைகள் என்ன?
- இந்தக் கவலைகளுக்கான காரணங்கள் யாவை?
- எவ்வளவு காலமாக அவற்றை அனுபவித்து வருகிறீர்கள்?
- உடனடியாகத் தீர்க்கப்பட வேண்டிய முக்கியப் பிரச்சினைகள் என்ன?

• அந்த நபர் தீர்க்க நடவடிக்கை எடுக்க விரும்பும் சிக்கலைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் - அதாவது இலக்கைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

• இலக்கை தெளிவான மற்றும் எளிமையான சொற்களில் வரையறுக்கவும்.

பிரச்சனை: ரோஜாவின் துணைக்கு கடுமையான குடிப்பழக்கம் உள்ளது. அவர் குடிபோதையில் இருக்கும்போதெல்லாம் வாய்மொழி வன்முறை அதிகரிக்கிறது.

2. **விருப்பத்தேர்வுகளை உருவாக்கவும்:** பிரச்சனையைத் தீர்க்க விருப்பத்தேர்வுகளைக் கொண்டு வாருங்கள்.

• அவர்களின் பிரச்சனைக்கு உதவக்கூடிய எந்த விதமான உத்தி, தீர்வு அல்லது யோசனையைப் பற்றி சிந்திக்க அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்

- இந்தக் கவலைகளை நாம் எந்த வழிகளில் நிவர்த்தி செய்யலாம்?
- நாம் எடுக்கக்கூடிய சில நடவடிக்கைகள் யாவை?

• முடிந்தவரை பல விருப்பங்களைப் பற்றி சிந்திக்க அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்

• எந்த விருப்பமும் 'நல்லது' அல்லது 'கெட்டது' என்று தீர்மானிக்கப்படக்கூடாது

விருப்பத்தேர்வுகள்:

- ரோஜா தன் கணவன் நிதானமாக இருக்கும்போது வெளிப்படையாகப் பேசலாம். அவன் மது அருந்துவது அவளுக்கு சரியாகப் படவில்லை என்று அப்போது அவனிடம் சொல்லலாம். அவரது மது பழக்கத்தினால் குடும்பத்தின் மீதான பொருளாதார மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான தாக்கத்தையும் அவள் விளக்கலாம்.
- ரோஜா தனது கணவர், அவர் மற்றும் அவர்களது குடும்பத்தினரின் நலன்களுக்காக, ஒரு போதைப்பழக்க நீக்க மையத்திற்குச் செல்லுமாறு பரிந்துரைக்கலாம்.
- ரோஜா தனது கணவர் நம்பும் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களை அணுகி ஒரு இடையீட்டை நடத்தலாம் என்றும் அவர் மதுவுக்கு அடிமையாகி இருப்பது அவரது உடல்நலத்தையும் அவரது குடும்பத்தின் நல்வாழ்வையும் பாதிக்கிறது என்பதை அறிய அவனுக்கு உதவலாம்.
- ரோஜா பிரச்சனைக்கு தீர்வு காண ஆலோசனை ஆதரவு அமைப்புகளை அணுகலாம்.

3. **விருப்பத்தேர்வை செய்யவும்:** வெவ்வேறு விருப்பங்களிலிருந்து, மிகவும் பொருத்தமான ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

• ஒவ்வொரு தேர்வின் நன்மை தீமைகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும்

• ஒவ்வொரு விருப்பமும் எவ்வளவு யதார்த்தமானது, நடைமுறை மற்றும் பயனுள்ளது என்பதை மதிப்பிடுங்கள்

- தற்போதைய சூழ்நிலைக்கு இதைப் பயன்படுத்த முடியுமா?
- விருப்பம் எவ்வளவு நடைமுறைக்குரியது?
- செயல்படுத்துவது எவ்வளவு எளிது?
- இது உதவியாக இருக்குமா அல்லது தீங்கு விளைவிக்குமா?

• சூழ்நிலையைப் பொறுத்து பல விருப்பங்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்படலாம்

அடுத்த பக்கத்தில் தொடரும்

விருப்பத் தேர்வு

ரோஜா தனது கணவர், அவர் மற்றும் அவர்களது குடும்பத்தினரின் நலன்களுக்காக, ஒரு போதைப்பழக்க நிக்க மையத்திற்குச் செல்லுமாறு பரிந்துரைக்கலாம்.	
நன்மகைகள்:	தீமகைகள்:
ரோஜா ஒரு இடையீட்டை நடத்துவதற்கு ஆதரவாக தனது கணவர் நம்பும் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களை அணுகலாம். அவரது மதுப்பழக்கம் அவரது உடல்நலம் மற்றும் அவரது குடும்பத்தின் நல்வாழ்வை பாதிக்கிறது என்பதை அறிய அவருக்கு உதவலாம்.	
நன்மகைகள்	தீமகைகள்:
பிரச்சனைக்கு தீர்வு காண ரோஜா ஆலோசனை ஆதரவு அமைப்புகளை அணுகலாம்	
நன்மகைகள்:	தீமகைகள்:

4. தேர்வுகளை நடைமுறைப்படுத்தவும் மற்றும் மதிப்பாய்வு செய்யவும்: அந்த நபர் தயாராக இருக்கும்போது தேர்வை செயல்படுத்த ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கவும், பின்னர் அதை மதிப்பாய்வு செய்யவும்.

- தேர்வு செயல்படுத்துவதைக் காட்சிப்படுத்தவும்
 - நீங்கள் விருப்பத்தை எவ்வாறு செயல்படுத்துவீர்கள்?
 - வேறு யார் இதில் ஈடுபடுவார்கள்?
 - என்ன சொல்வீர்கள்?
 - என்ன செய்வீர்கள்?
 - எங்கே அதை செய்வீர்கள்?
 - அதை எப்போது செய்வீர்கள்?
 - குறிப்பிட்ட காலத்தில் எவ்வளவு முறை முயற்சி செய்வீர்கள்?
 - விருப்பத்தை செயல்படுத்துவது எப்படி இருக்கும்?
 - அதைச் செயல்படுத்துவதைப் பற்றி நினைப்பது உங்களை எப்படி உணர வைக்கிறது?
- நடைமுறைத் தன்மையான, எளிமையான மற்றும் செயல்படுத்த எளிதான ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கவும்
- பரிசீலனைகள்:
 - நீங்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய தடைகள் என்ன?
 - இந்த சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?
 - உங்களுக்கு என்ன ஆதரவு தேவை?
 - ஆதரவுக்காக நீங்கள் யாரேனும் தொடர்பு கொள்ள முடியுமா?
- திட்டத்தை செயல்படுத்த உதவும் ஆதாரங்களை அடையாளம் காணவும்
- திட்டத்தை மதிப்பாய்வு செய்யவும்
 - திட்டத்தை நிறைவேற்றுவது எப்படி இருந்தது?
- எந்த சவாலையும் மாற்றவும், சரிசெய்யவும்
 - என்ன நடந்தது? அது வேலைசெய்ததா? உதவியாக இருந்ததா?
 - ஆம் எனில், திட்டத்தை செயல்படுத்த உதவியது பற்றி விவாதிக்கவும்
 - இல்லையென்றால், அதற்குப் பின்னால் இருந்த காரணங்கள் என்ன? மாற்றாக என்ன செய்திருக்க முடியும்?
 - இல்லையெனில், முயற்சி செய்யக்கூடிய மாற்று திட்டம் என்ன?

அடுத்த பக்கத்தில் தொடரும்

திட்டம்:

ரோஜா எந்த விருப்பத்தை தேர்வு செய்கிறார்:

அடுத்த 3 நாட்களில் பிரச்சனைக்கு தீர்வு காண ரோஜா முடிவு செய்துள்ளார். முதலில் தன்னுடன் உரையாடலைப் பயிற்சி செய்வாள். அவள் மனதில் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் என்ன?

1. இரவு உணவிற்குப் பிறகு அவள் இதைப் பற்றி பேசுவாள். ஏனென்றால் அது அவளுடைய துணைவர் மன அழுத்தமும் கிளர்ச்சியுமாக இல்லாத நேரம்.
2. அவள் 'நீ' என்ற அறிக்கைகளுக்குப் பதிலாக 'நான்' என்ற வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்துவாள். அவள் என்ன உணர்கிறாள் என்பதில் கவனம் செலுத்துவாள்
- 3.

வறே என்ன விரும்பங்களை நீங்கள் பரிந்துரைப்பீர்கள்?

ரோஜா எதிர்கொள்ளக்கூடிய தடைகள்	தீர்வுகள்
1. உரையாடலுக்கு முன் அவள் பதட்டமாகவும் பயமாகவும் உணரலாம் மற்றும் தனது கணவரின் எதிர்வினையைப் பற்றி கவலைப்படலாம்.	தனது கணவருடன் பேசுவதற்கான தனது முடிவைப் பற்றி நம்பகமான குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பருடன் பேசலாம். நிலைமை மோசமடைந்தால், அவர் அவர்களை அணுகுவார் என்பதை அவர் அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தலாம்
2.	
3.	
4.	
5.	

திட்டத்தை மதிப்பீடு செய்தல்:

அடுத்த பக்கத்தில் தொடரும்

1. அவள் சொன்னதை அவள் கணவன் கேட்டானா	ஆம் எனில், அடுத்த நடவடிக்கை என்ன? இல்லையென்றால் அடுத்தகட்ட நடவடிக்கை என்ன?
2. அதன் பிறகு மாற்றம் இருந்ததா?	ஆம் எனில், அடுத்த நடவடிக்கை என்ன? இல்லையென்றால் அடுத்தகட்ட நடவடிக்கை என்ன?
3. மற்றொரு தீர்வு தேவையா?	ஆம் எனில், அடுத்த நடவடிக்கை என்ன? இல்லையென்றால் அடுத்தகட்ட நடவடிக்கை என்ன?
4. எது வேலை செய்தது, எது செய்யவில்லை?	
5.	

7.5.4. செயல்பாடுகள்

செயல்பாடு 1

வழிமுறைகள்: மக்கள் அனுபவிக்கும் பிரச்சனைகளின் விளக்கம் கீழே உள்ளது. விளக்கங்களைப் படித்துவிட்டு கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கவும்.

வழக்கு உதாரணம் 1

அவனது தந்தையின் மறைவுக்குப் பிறகு தன் கணவன் ரவி எப்படி ஆக்ரோஷமாக நடந்து கொள்கிறார் என்பதைப் பற்றி செல்வி பேசினார். அவன் கோபமாக இருக்கும்போது சில சமயங்களில் அவளைத் தள்ளுகிறான், மேலும் தினமும் ஜான்வி மீது கோபத்தைக் காட்டுகிறார். சில சமயங்களில் ரவியிடம் அவனுடைய நடத்தையைப் பற்றிப் பேச வேண்டும் என்றும், ரவி உதவிவை நாட அவனிடம் கூற வேண்டும் என்றும் அவள் நினைக்கிறாள். மற்ற சமயங்களில், அவன் விட்டு விலக வேண்டும் என்று அவள் நினைக்கிறாள். செல்வி தொலைந்தது போலவும், குழப்பமாகவும் சோகமாகவும் உணர்கிறாள். குளிப்பது அல்லது சாப்பிடுவது போன்ற அடிப்படை சுயபராமரிப்புக்கு கூட அவள் கஷ்டப்படுகிறாள்..

1. நீங்கள் தான் செல்வி என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். நீங்கள் தீர்க்க விரும்பும் முக்கிய பிரச்சனை என்ன?

2. சிக்கலைத் தீர்க்க நீங்கள் என்ன தேர்வுகளை கொண்டு வருவீர்கள்?

3. நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் 'சிறந்த' தேர்வு எது, ஏன்?

4. நீங்கள் செயல்படுத்தும் திட்டம் என்ன?

வழக்கு உதாரணம் 2

கவிதாவின் கணவர் அவளை மற்றவர்கள் முன் அவமானப்படுத்தி மட்டம் தட்டுகிறான். அவன் அவளை பயனற்றவர் என்றும் வேறு பல வார்த்தைகள் கூறியும் அழைக்கிறான். அவள் மிகவும் நாடகத்தன்மை உடையவள் என்று கூறுகிறான். கவிதா தன்னைப் பற்றி அவன் இப்படி நினைத்துக் கொண்டு பிறர் முன்னிலையில் சொல்வதைக் கண்டு வெட்கப்படுகிறாள். அவளும் குற்ற உணர்வுடன் அவளை தொடர்ந்து மகிழ்விக்க முயல்கிறாள். அவள் இதைச் செய்யும்போது, அவனுக்கு கோபம் வருகிறது.

1. நீங்கள் தான் கவிதா என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். நீங்கள் தீர்க்க விரும்பும் முக்கிய பிரச்சனை என்ன?

2. பிரச்சனையைத் தீர்க்க நீங்கள் என்ன தேர்வுகளைக் கொண்டு வருவீர்கள்?

3. உங்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமான தேர்வு எது?

4. நீங்கள் செயல்படுத்தும் திட்டம் என்ன?

இறுதிக் குறிப்பு

கையேட்டின் அத்தியாயம் 6 மற்றும் 7 இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உத்திகள், மனநலம் மற்றும் வீட்டு வன்முறை பற்றிய விழிப்புணர்வை உருவாக்குதல், சுய-ஆறுதல் படுத்தும் நுட்பங்கள், நேர்மறையான சமாளிக்கும் நுட்பங்கள், பாதுகாப்பு திட்டமிடல், பரிந்துரைகள் உட்பட சேவை ஓட்டம் ஆகியவை மூன்று உள் காரணிகளை பாதிக்கின்றன. அவை - விழிப்புணர்வு, ஆதரவு இருப்பதை உணர்தல் மற்றும் சுய-செயல்திறன் ஆகும் இவை வன்முறை சூழ்நிலையில் பதிற்செயல் செய்யவும் நடவடிக்கை எடுக்கவும் ஒரு நபரின் தயார்நிலையை பாதிக்கிறது. உதாரணமாக, நேர்மறையான சமாளிக்கும் நுட்பங்கள், மக்கள் தங்கள் செயல்களைப் பற்றி அதிக நம்பிக்கையுடன் உணர உதவும், - சுய-செயல்திறன். இதேபோல பரிந்துரைகளை வழங்குவது, மக்கள் தங்களுக்கு ஒரு ஆதரவு அமைப்பு இருப்பதை உணர உதவும், - ஆதரவு இருப்பதை உணர்தல். குடும்ப வன்முறையைச் சமாளிக்கும் ஒருவரின் திறனைக் குறைக்கும் வெளிப்புறக் காரணிகளுக்கு எதிராகப் போராடவும் இந்த நுட்பங்கள் உதவும்.

அத்தியாயம் 8

கூட்டுப் பராமரிப்பும்
சுய-பராமரிப்பும்



8.1. அறிமுகம்

பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை மற்றும் குடும்ப வன்முறை பிரச்சினைகளில் ஈடுபட்டு பணியாற்றுவது சவாலானதாக இருக்கலாம். தினசரி அடிப்படையில் வன்முறைக் கதைகளைக் கேட்பது கணிசமான மன உளைச்சல், மன பாதிப்பு மற்றும் சோர்வை ஏற்படுத்தலாம். மாற்றம் நீண்ட நேரம் எடுக்கும் அமைப்புகள் மற்றும் சூழல்களிலும் அலுவலகத் தாமதங்கள், நிறுவன தடைகள் மற்றும் ஆதரவை வழங்க தனிப்பட்ட விளைவுகளுடன் போராட சேவை வழங்குநர்கள் போராட வேண்டியிருக்கும் போது பயம், பதட்டம், நம்பிக்கையின்மை மற்றும் உதவியற்ற உணர்வுகளுக்கு அவர்கள் ஆளாகலாம். வன்முறையை மூடிமறைக்கும் அல்லது நிராகரிக்கும் குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களைக் கையாள்வதில் இருந்து வரும் கூடுதல் அழுத்தங்களும் சேவை வழங்குநரும் அதையே செய்ய வேண்டும் என்று வலியுறுத்துவதால், ஒரு வழக்கில் வேலை செய்பவர்கள் பெரும்பாலும் அச்சுறுத்தல்கள், மிரட்டல்கள் மற்றும் வன்முறையின் ஆபத்தையும் அதிகரித்த மன அழுத்தத்தையும் எதிர்கொள்ள நேரிடும்.

PCVC இன் (2022) ஆய்வு ஆய்வில், தமிழ்நாட்டில் ஆதரவு சேவைகளின் இணைப்படமாக்கல் மற்றும் செயல்திறன் பற்றிய ஆராய்ச்சியில், பல்வேறு துறைகளைச் சேர்ந்த சேவை வழங்குநர்கள் தங்கள் பணியின் போது அவர்கள் முறையான, குடும்ப, தனிப்பட்ட அழுத்தங்களால் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்று பதிவாக்கியுள்ளனர்.

- போதாத இடைவெளிகள்/இலைகள் மூலம்

நெருக்கடிகளுக்கு 24/7 பதிற்செயல் செய்யல்.

- அதிக சுமை மற்றும் பணிச்சுமை.
- உடல் உபாதைகளின் அச்சுறுத்தலின் கீழ் வேலை செய்தல்.
- தூக்கமின்மை, பசியின்மை, ஓய்வின்மை மற்றும் பொழுதுபோக்கு இல்லமை.
- மன மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தில் நீண்ட கால தாக்கம் - கவலை, மன அழுத்தம், நாள்பட்ட வலி போன்றவற்றின் அனுபவம்.
- பணியின் தன்மை காரணமாக மனைவி, குழந்தைகள், பிற குடும்ப உறுப்பினர்களுடனான உறவுகளின் மீதான தாக்கம்.
- வளங்கள், பயிற்சி மற்றும் விழிப்புணர்வு, நிறுவன நன்மைகள் போன்றவற்றை அணுகுவதற்கான கூட்டுப் பராமரிப்பு மற்றும் சுய-கவனிப்பு வழிமுறைகள் இல்லாமை.
- சேவை மற்றும் பராமரிப்பு வழங்குநர்கள் தங்கள் சொந்த நலனில் இத்தகைய தாக்கத்தை எதிர்கொள்ளும் போது திரனுள்ள ஆதரவை வழங்க முடியாது. இந்த அத்தியாயத்தில், முதல் வரிசை ஆதரவு சேவைகளை வழங்கும் நபர்களை ஆதரவாக கவனித்துக்கொள்வதற்கான தொடக்கமாக, சில கூட்டு பராமரிப்பு மற்றும் சுய பாதுகாப்பு உத்திகளைப் பார்ப்போம்.

விகாரியஸ் அதிர்ச்சியின் அறிகுறிகளையும் அறிகுறிகளையும் அடையாளம் காணல்

பிறர் அனுபவிக்கும் பாதிப்பை தான் உணர்வது என்பது அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வுகள் மற்றும் அனுபவங்களைப் பற்றிய தகவல்களை உள்ளெடுத்துக்கொள்வதன் விளைவுகளை விவரிக்கிறது, இது துயரம், அதிருப்தி, நம்பிக்கையின்மை மற்றும் தீவிர மன மற்றும் உடல் ஆரோக்கிய பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும். இந்த விதமான அதிர்ச்சியின் விளைவுகள் நபருக்கு நபர் மாறுபடும். சிலருக்கு, பலவிதமான அறிகுறிகள் இருக்கலாம். மற்றவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் பிரச்சினைகளை அனுபவிக்கலாம். (Monash Gender and Family Violence Prevention Center, 2021)

பிறர் அனுபவிக்கும் பாதிப்பை தான் உணர்வதன் பொதுவான அறிகுறிகள்:

- நாள் முடிவில் வேலையை விட்டு வெளியேறுவதில் சிரமம். நீங்கள் சரியான நேரத்தில் வெளியேறு முடியாதது
- மிகுந்த பொறுப்புணர்வு. உங்கள் பங்கின் எல்லைகளை மீற வேண்டும் என்ற உணர்வு

- ஏமாற்றம், பயம், பதட்டம், எரிச்சல்
- வாடிக்கையாளரின் நிலைமை அல்லது துயரம் பற்றிய மன அமைதியை ஊடுருவும் எண்ணங்கள்
- தூக்கத்தில் தொந்தரவு, கெட்ட கனவுகள், ஓடிக்கொண்டே இருக்கும் எண்ணங்கள்
- தனிப்பட்ட எல்லைகளை நிர்வகிப்பதில் சிக்கல்கள்
- தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உள்ள தொடர்பை இழப்பது, சொந்த அடையாளத்தை இழப்பது
- தனியே அதிக நேரம் செல்விடுவது, மற்றவர்களிடம் இருந்து விலக வேண்டும் என்ற உணர்வு
- நிகழ்வுகள், விளைவுகள், பிறவற்றைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய தேவை அதிகரிப்பது
- அன்றாட நடவடிக்கைகளில் இன்பத்தை இழப்பது.

தழுவல்: safeandequal.org.au/working-in-family-violence/wellbeing-self-care-sustainability/vicarious-trauma-burnout

அதீத வேலையால் ஏற்ப்படும் சோர்வு என்றால் என்ன?

வேலையில் உள்ள ஒடுக்குமுறை மற்றும் சமூக அநீதி ஆகியவற்றுக்கு தொடர்ச்சியான தொழிலாளர்கள் ஆளாவதால் அவர்கள் அனுபவிக்கக்கூடிய நீடித்த உடல் மற்றும் உளவியல் சோர்வை இது விவரிக்கிறது.

இதன் விளைவுகள் நபருக்கு நபர் மாறுபடும். சிலருக்கு, பலவிதமான அறிகுறிகளும் அறிகுறிகளும் இருக்கலாம், மற்றவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் பிரச்சனைகளை சந்திக்க நேரிடும்.

சோர்வின் பொதுவான அறிகுறிகள்:

- உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான மன அழுத்தம்
- வேலையில் குறைந்த திருப்தி
- வாடிக்கையாளர்களால் விரக்தி அல்லது தீர்மானிக்கப்படுவது
- அழுத்தத்தின் கீழ் இருப்பதாக உணர்தல், சக்தியற்று உணர்வது மற்றும் என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் திண்டாடுவது
- இடைவேளை எடுக்காமல், வேலை செய்து கொண்டே சாப்பிடுவது
- சரியாக ஓய்சு எடுக்காமல் மீண்டும் ஆற்றலை பெற முடியாமல் போவது
- அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பட்ட நாட்கள் அல்லது மனநலம் குன்றிய நாட்கள்
- எரிச்சல் மற்றும் கோபம்.

தழுவல் : safeandequal.org.au/working-in-family-violence/wellbeing-self-care-sustainability/vicarious-trauma-burnout

8.2. கூட்டுப் பராமரிப்பு

சுய-கவனிப்பு என்ற சொல்லை நாம் அனைவரும் அறிந்திருக்கலாம், ஆனால் கூட்டுப் பராமரிப்பு பற்றி இருக்க வாய்ப்பு குறைவே. எவ்வாறாயினும், கூட்டுப் பராமரிப்பை முதலில் புரிந்து கொள்ளாமல் சுய பாதுகாப்பு பற்றி நாம் பேச முடியாது.

அனைத்து அமைப்புகளும் நிறுவனங்களும், குறிப்பாக உயர் அழுத்த சூழலில் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை மற்றும் குடும்ப வன்முறை போன்ற பிரச்சினைகளில் பணிபுரிபவர்கள், இந்த இடங்களில் பணிபுரியும் மக்களைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டிய கடமையைக் கொண்டுள்ளனர். இந்த சூழலில் பணிபுரியும் தனிநபர்கள் பாதிக்கப்பட்டவர்களை கவனித்துக்கொள்வதற்கும் ஆதரவளிப்பதற்கும் வேலையைச் செய்வதால் தங்களைத் தாங்களே கவனித்துக் கொள்ள முடியாது - ஒருவரையொருவர் கவனித்துக்கொள்வதற்கும் நல்வாழ்வைப் பகிரப்பட்ட பொறுப்பாகப் பார்க்கவும் ஊக்குவிக்கும் பணியிட சூழலை நாம் வளர்க்க வேண்டும். மன அழுத்தம், சோர்வு மற்றும் பிறரின் பாதிப்பை உணர்தல் ஆகியவை கூட்டு பணியிட சிக்கல்கள். இவைகளுக்கு கூட்டு பணியிட தீர்வு தேவை.

கூட்டுக் கவனிப்பு என்பது ஒரு நிறுவனத்தில் உள்ள அனைத்து தனிநபர்களின் நல்வாழ்வு மற்றும் வளர்ச்சியைப் பார்க்கிறது. ஒவ்வொரு நபரும் இந்த முயற்சிகளுக்கு பங்களிக்கவும் வடிவமைக்கவும் முடியும்.

இதற்கு தேவையானவை:

- ஆதரவான கூட்டு சூழலை வளர்ப்பது
- நிறுவனத்தில் உள்ள முறையான மற்றும் முறைசாரா ஆதரவு அமைப்புகள் - உணர்திறன் வாய்ந்த தலைமை, பராமரிப்பு பணிக்கான நிதி திட்டம், வளங்களின் கிடைக்கும் தன்மை மற்றும் அணுகல், பயிற்சிகள், வழக்கு மேற்பார்வை மற்றும் வழிகாட்டுதல், சக ஆதரவு, பணியிடத்தில் களிப்பு மற்றும் பொழுதுபோக்குக்கான இடம், பராமரிப்பு வட்டங்கள் மற்றும் ஆதரவு குழுக்கள், அணுகல் மனநல ஆதரவு போன்றவை
- மன அழுத்தம் மற்றும் சோர்வு மற்றும் நல்வாழ்வை வளர்ப்பதற்கான தடுப்பு மற்றும் தீர்வு வழிமுறைகள்.

8.2.1. செயல்பாடு

https://www.tarshi.net/downloads/A_Guidance_Note%20for_Organisational_Intervention_English.pdf

8.3. சுய பாதுகாப்பு

வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபர்களுடன் பணிபுரியும் போது வழங்குநர்கள் தங்களைக் கவனித்துக்கொள்வதற்கும் முன்னுரிமை கொடுப்பது முக்கியம். பெண்கள் மற்றும் பால்புது நபர்களுடன் வன்முறையைப் பற்றி கேட்கும்போது அல்லது பேசும்போது, அவர்கள் வலுவான எதிர்செயல்கள் அல்லது உணர்ச்சிகளைக் கொண்டிருக்கலாம். அவர்கள் வன்முறையை அனுபவித்திருந்தால் - அல்லது இப்போது அதை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தால், இது மேலும் பொருந்தும். அவர்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளைப் பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டும். தங்களை நன்றாகப் புரிந்துகொள்வதற்கான வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தி, அவர்களுக்குத் தேவையான ஆதரவைப் பெற வேண்டும்.

மக்கள் தங்களைத் தாங்களே கவனித்துக் கொள்ளும் வழிகள்:

- அடிப்படையான சுய-கவனிப்பில் ஈடுபடுங்கள்.
- ஆரோக்கியமான, சீரான உணவை உண்ணுங்கள்.
- உடலை தொடர்ந்து அசைக்கவும்.
- போதுமான தூக்கம் கொள்ளுங்கள்
- தங்களை நீரேற்றமாக வைத்திருங்கள்.
- அதிகப்படியான போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
- சுகாதாரத்தை பராமரிக்க முயற்சி செய்யுங்கள் (குளிப்பது போன்றவை)
- விழிப்புணர்வை பயிற்சி செய்யுங்கள்
- உங்களைத் தூண்டும் விஷயங்களைக் கண்டு பிடிக்கவும்.
- பாதகமான எண்ணங்களை கேள்விக்குள்ளாக்கி மறுவடிவமைக்கவும்.
- திசையின்றி சுழன்று கொண்டு இருக்கும்போது, கவனத்தை மீண்டும் ஒருமுகப்படுத்தவும்.
- முன்னோக்கைக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களிடம் அன்பாகப் பேசுங்கள்.
- அவர்களின் தேவைகளை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- தங்களைத் தாங்களே எப்படி அமைதிப்படுத்துவது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- மற்றவர்களுடன் இணைக்கவும்.
- உதவியை அணுகவும்.
- மனநல நிபுணரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- வேலை செய்யும் ஒரு வழக்கத்தை உருவாக்கவும்.
- ஒவ்வொரு நாளும் இன்பமான ஒரு விஷயத்துக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- மகிழ்ச்சிக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்.
- ஓய்வெடுக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- வேலை, விளையாடுதல் மற்றும் ஓய்வுக்கான தெளிவான எல்லைகளை நிறுவுதல்.
- யதார்த்தமான இலக்குகளை அமைக்கவும்.
- ஒரு நேரத்தில் ஒரு விஷயத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- எதையாவது சாதித்த பிறகு தங்களுக்கு பரிசு அளிக்கவும்.
- அவர்கள் தங்கள் இலக்குகளை அடைய முடியாவிட்டால் தங்கள் மீது மென்மையாக இருங்கள்.

பாலின அடிப்படையிலான வன்முறையில் இருந்து தப்பியவர்களுடன் பணிபுரிவது பற்றிய குறிப்பு

பாலின அடிப்படையிலான வன்முறையில் இருந்து தப்பியவர்களுடன் பணிபுரிவது பற்றிய குறிப்பு - சோர்வு மற்றும் பிறரின் பாதிப்பு பற்றி பேசுகையில், அனுபவத்திற்கு பங்களிக்கும் பல்வேறு தனிப்பட்ட, சுற்றுச்சூழல், நிறுவன காரணிகள் உள்ளன என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். உயிர் பிழைத்தவர்களுக்கு கண்ணியமான, மரியாதைக்குரிய ஆதரவை வழங்க இயலாமையும் ஒருவரின் சொந்த நல்வாழ்வில் கவனம் செலுத்துவதற்கான ஆதரவை அணுகுவதற்கான அணுகல் இல்லாமை போன்றவற்றுக்கு பல தீய விளைவுகள் காரணமாக இருக்கலாம். வன்முறையில் இருந்து தப்பியவர்களுடன் பணிபுரிவது, சேவை வழங்குநர்களுக்கு ஆழமான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய, அதிகாரமளிக்கும் அனுபவமாக இருக்கும். மேலும் சேவை வழங்குநர்கள் தங்கள் பணியின் போது பெறக்கூடிய வலிமை மற்றும் தாங்கிக்கொள்ளும் திறன் ஆகியவற்றை கவனிக்கும் ஆராய்ச்சி அதிகரித்து வருகிறது.

8.3.1. செயல்பாடு

<https://www.brown.edu/campus-life/health/services/promotion/sites/healthpromo/files/self%20care%20assessment%20and%20planning.pdf>

குறிப்புகள்

Adapted from Saakvitne, Pearlman, & Staff of TSI/CAAP (1996). Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization. Norton. Adapted by Lisa D. Butler, PhD. https://www.literacymn.org/sites/default/files/self-care_assesment.pdf

American Psychological Association. (2019). Guidelines for Psychological Practice With Transgender and Gender Nonbinary People. *American Psychologist*, 74(9), 1211–1225. <https://doi.org/10.1037/amp0000485>

Anand, A., Chowdhary, N., Dimidjian, S., & Patel, V. (2013).

Healthy Activity Program. Sangath. chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/

https://sangath.in/wp-content/uploads/2021/05/Healthy-Activity-Program_Manual.pdf

Anderson, D. K., & Saunders, D. G. (2003). Leaving an abusive partner: An empirical review of predictors, the process of leaving, and psychological well-being. *Trauma, Violence, and Abuse*, 4, 163–91.

Ard, K., & Makadon, H.J. (2011). Addressing Intimate Partner Violence in Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Patients. *Journal of General Internal Medicine*, 26 (8), 930-933.

Baker, J.P., Berenbaum, H. (2007). Emotional approach and problem-focused coping: a comparison of potentially adaptive strategies. *Cognition and Emotion*, 21, 95–118. doi: 10.1080/02699930600562276

Barnes R. (2010). Suffering in a silent vacuum: woman-to-woman partner abuse as a challenge to the lesbian feminist vision. *Feminism and Psychology*, 21, 233–239. Doi: 10.1177/0959353510370183

Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Bornstein, D. R., Fawcett, J., Senturia, K.D., Shiu-Thornton, S., & Sullivan, M., (2006). Understanding the experiences of lesbian, bisexual and trans survivors of domestic violence: a qualitative study. *Journal of Homosexuality*, 51, 159-181. Doi: 10.1300/J082v51n01_08

Brown, J. (1997). Working toward freedom from violence: The process of change in battered women. *Violence Against Women*, 3, 5–26.

Brown, T., & Herman, J.L. (2015). Intimate Partner Violence and Sexual Abuse Among LGBTQIA+ People. Discrimination and Violence. UCLA, Williams Institute. <https://williamsinstitute.law.ucla.edu/publications/ipv-sex-abuse-LGBTQIA+-people/>

Browne, C.H. & Ung, T. (2019). Protective Factors for Survivors of Domestic Violence. QIC-DVCWchrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/<https://dvchildwelfare.org/wp-content/uploads/2019/03/FWV-QIC-Protective-Factors-Brief-Final-09-1.pdf>

Buckley, H., Whelan, S., & Holt, S. (2006). Listen to Me! Children's Experience of Domestic Violence. Children's Research Centre. Trinity College: Dublin.

Campbell J. C. (2002). Health consequences of intimate partner violence. *Lancet* (London, England), 359(9314), 1331–1336. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(02\)08336-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(02)08336-8) Foundation for Practice. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Health*, 5 (1).

Calton, J. M., Cattaneo, L. B., & Gebhard, K. T. (2016). Barriers to Help Seeking for Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Survivors of Intimate Partner Violence. *Trauma, Violence, & Abuse*, 17(5), 585–600. doi:10.1177/1524838015585318

Campbell, J. C., Webster, D., Koziol-McLain, J., Block, C., Campbell, D., Curry, M. A., Gary, F., Glass, N., McFarlane, J., Sachs, C., Sharps, P., Ulrich, Y., Wilt, S. A., Manganello, J., Xu, X., Schollenberger, J., Frye, V., & Laughon, K. (2003). Risk factors for femicide in abusive relationships: Results from a multisite case control study. *American Journal of Public Health*, 93(7), 1089–1097.

CDC (2004). Sexual violence prevention: beginning the dialogue. Centers for Disease Control and Prevention.

CEHAT (2016). Guidelines for Counselling Women Facing Violence. <https://www.cehat.org/cehat/uploads/files/Guidelines%20for%20counselling%281%29.pdf>

Centre, Monash Gender and Family Violence Prevention (2021): Best Practice

Choudhury, A. (2022, May 23). Domestic Violence: When Sanctity of Family Is Prioritized Over Dignity of Survivors. *Feminism in India*. <https://feminisminindia.com/2022/05/23/domestic-violence-when-sanctity-of-family-is-prioritised-over-dignity-of-survivors/>

Chinaveh, M. (2013). The Effectiveness of Problem-solving on Coping Skills and Psychological Adjustment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 84. 4-9. 10.1016/j.sbspro.2013.06.499.

Cluss, P. A., Chang, J. C., Hawker, L., Scholle, S. H., Dado, D., Buranosky, R., & Goldstrohm, S. (2006). The process of change for victims of intimate partner violence: support for a psycho-social readiness model. *Women's health issues: official publication of the Jacobs Institute of Women's Health*, 16(5), 262–274. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2006.06.006>

Cravens, J. D., Whiting, J. B., & Amar, R. O. (2015). Why I stayed/left: An analysis of voices of intimate partner violence on social media. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 37(4), 372–385. <https://doi.org/10.1007/s10591-015-9360-8>

Cunradi, C.B. (2010). Neighborhoods, alcohol outlets and intimate partner violence: Addressing research gaps in exploratory mechanisms. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7, 799–813.

Dahlberg, L., & Krug, E.G., Mercy, J., Zwi, A., & Lozano, R. (2002). *World Report on Violence and Health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42495/9241545615_eng.pdf

- Dawson, K. S., Bryant, R. A., Harper, M., Kuowei Tay, A., Rahman, A., Schafer, A., & van Ommeren, M. (2015). Problem Management Plus (PM+): a WHO transdiagnostic psychological intervention for common mental health problems. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 14(3), 354–357. <https://doi.org/10.1002/wps.20255>
- Dempsey, M. M. (2005). [P22] What Counts as Domestic Violence? A Conceptual Analysis. *William & Mary Journal of Women and the Law*, 12.
- Donovon, C., & Hester, M.[P23]. (2011). Seeking help from the enemy: help-seeking strategies of those in same-sex relationships who have experienced domestic abuse. *Child and Family Law Quarterly*, 23(1), 26-40.
- D’Zurilla, T.J. & Nezu, A. (2001). Problem-solving therapies. *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. 211-245.
- Engel G. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *American Journal of Psychiatry*, 137; 535–544.
- Emergency and Crisis. Monash University. Online resource. <https://doi.org/10.26180/14605005.v1>
- Fenigstein A., Scheier M. F., Buss A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Counselling and Clinical Psychology*, 43(4), 522–527. 10.1037/h0076760
- Fontanella, L., Maretti, M., & Sarra, A. (2014). Gender fluidity across the world: A multilevel item response theory approach. *Quality and Quantity*, 48 (5); 2553-2568.
- From Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization by Karen W. Saakvitne and Laurie Anne Pearlman. Copyright 1996 by the Traumatic Stress Institute/Center for Adult and Adolescent Psychotherapy.
- Garcia-Moreno. C. (2005). WHO multi-country study on women’s health and domestic violence against women: initial results on prevalence, health outcomes and women’s responses. Geneva: World Health Organization.
- Gerino, E., Calderera, A.M., Curti, L., Brustia, P., & Rolle, L. (2018). Intimate Partner Violence in the Golden Age: Systematic Review of Risk and Protective Factors. *Frontier Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01595>
- Girshick, L. B. (2002). No Sugar No Spice: Reflections on Research on Woman-to-Woman Sexual Violence. *Violence Against Women*, 8(12), 1500-1520.
- Green, K., & Feinstein, B. (2012). Substance Use in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: An Update on Empirical Research and Implications for Treatment. *Psychology of Addictive Behaviours*, 26 (2), 265-278.
- Guidelines: Supporting the Wellbeing of Family Violence Workers During Times of
- Guram, B., Salgado, G., Marchbank, J., & Early, S. D. (2020). Making Sense of a Global Pandemic: Relationship Violence & Working Together Towards a Violence Free Society. Kwantlen Polytechnic University: Surrey, BC. <https://kpu.pressbooks.pub/nevr/>
- Harvey, S., Mitchell, M., Keeble, J., Nicholls, C., & Rahim, N. (2014). Barriers faced by Lesbian, Gay, Bisexual and

Transgender People in Accessing Domestic Abuse, Stalking, Harassment and Sexual Violence Services. Social research Retrieved from <https://www.gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-07/140604-barriers-faced-LGBTQIA+-accessing-domestic-abuse-services-en.pdf>

Hasselle, A. J., Howell, K. H., Bottomley, J., Sheddan, H. C., Capers, J. M., & Miller-Graff, L. E. (2019). Barriers to intervention engagement among women experiencing intimate partner violence proximal to pregnancy. *Psychology of Violence*, 10(3),

Heise, L., Ellsberg, M., & Gottemoeller, M. (1999) Ending violence against women. Baltimore, Johns Hopkins University School of Public Health, Center for Communications Programs.

Jacobson, E. (1977). The origins and development of progressive relaxation. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 8(2), 119–123.

Jennings, A., & Ralph, R. (1997). "In Their Own Words": Trauma survivors and professionals they trust tell what hurts, what helps and what is needed for trauma services. Department of Mental Health, Mental Retardation and Substance Abuse Services: Maine.

Jhonson, J. (2022). How to heal from a trauma bond. Retrieved from <https://apn.com/resources/how-to-heal-from-a-trauma-bond-relationship/>

Kalokhe, A., Del, R.C., Dunkle, K., Stephenson, R., Metheny, N., Paranjape, A. & Sahay, S. (2017). Domestic violence against women in India: A systematic review of a decade of quantitative studies. *Global Public Health*, 12 (4); 498-513. doi: 10.1080/17441692.2015.1119293

Kaur, R., & Garg, S. (2008). Addressing Domestic Violence Against Women: An Unfinished Agenda. *Indian journal of community medicine: Official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 33, 73-6. Doi: 10.4103/0970-0218.40871.

Kelley, M. L., Klostermann, K., Mignone, T., & Milletich, R. J. (2011). Alcoholism and partner aggression among gay and lesbian couples. *Aggression and Violent Behaviour*, 16, 115–119. Doi: 10.1016/j.avb.2011.01.002

Kirkham, J.G., Choi, N., & Seitz, D.P. (2016). Meta-analysis of problem-solving therapy for the treatment of major depressive disorder in older adults. *Int J Geriatr Psychiatry*, 31(5):526-535. doi:10.1002/gps.4358

Kress V. E., Protivnak J. J., & Sadlak L. (2008). Counseling clients involved with violent intimate partners: the mental health counselor's role in promoting client safety. *Journal of Mental Health Counseling*, 30(3), 200–210.

Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of general internal medicine*, 16(9), 606–613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>

Kusnanto, H., Agustian, D., & Hilmanto, D. (2018). Biopsychosocial model of illnesses in primary care: A hermeneutic literature review. *Journal of family medicine and primary care*, 7(3), 497–500. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_145_17

Mahapatro, M., Gupta, R., & Gupta, V. (2012). The risk factor of domestic violence in India. *Indian journal of community medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 37 (3), 153–157. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.99912>

Mahapatro, M., Prasad, M. M., & Singh, S. P. (2021). Role of Social Support in Women facing Domestic Violence during Lockdown of Covid-19 while Cohabiting with the Abusers: Analysis of Cases Registered with the Family Counseling Centre, Alwar, India. *Journal of Family Issues*, 42(11), 2609–2624. <https://doi.org/10.1177/0192513X20984496>

Mehra, M. (2019). Why Do Women Stay in Abusive Relationships? Feminism in India. <https://feminisminindia.com/2019/10/30/women-stay-abusive-relationships/>

Messing J. T., Bagwell-Gray M. E., Ward-Lasher A., Durfee A. (2021). ‘Not bullet proof’: The complex choice not to seek a civil protection order for intimate partner violence. *International Review of Victimology*, 27(2), 173–195. <https://doi.org/10.1177/0269758021993338>

Messinger, A. M. (2011). Invisible victims: same-sex IPV in the national violence against women survey. *Journal of Interpersonal Violence*, 26, 2228–2243. Doi: 10.1177/0886260510383023

Meyer, D. (2020[P24]). “So Much for Protect and Serve”: Queer Male Survivors’ Perceptions of Negative Police Experiences. *Journal of Contemporary Criminal Justice*, 36(2), 228–250. <https://doi.org/10.1177/1043986219894430>

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Murray C. E., & Graves K. N. (2012). *Responding to family violence: A comprehensive, research-based guide for therapists*. New York: Routledge.

Murray, C. E., Horton, G. E., Johnson, C. H., Notestine, L., Garr, B., Marsh, A., Flasch, P., & Doom, E. B. (2015). Domestic violence service providers’ perceptions of safety planning: A focus group study. *Journal of Family Violence*, 30, 381-392. DOI: 10.1007/s10896015-9674-1

National Coalition of Anti-Violence Programs. (2016). [P21] National Report on Hate Violence Against Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer and HIV-Affected Communities Released Today. [efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://avp.org/wp-content/uploads/2017/05/2015_NCAVP_HVReport_MR.pdf](https://avp.org/wp-content/uploads/2017/05/2015_NCAVP_HVReport_MR.pdf)

National Crimes Reports Bureau (2021). *Crimes in India*. Ministry of Home Affairs. https://ncrb.gov.in/sites/default/files/CII-2021/CII_2021Volume%201.pdf

Ministry of Health and family welfare, National Family health survey(NFHS - 5), 2019–21 https://main.mohfw.gov.in/sites/default/files/NFHS-5_Phase-II_0.pdf

Nayak, M. B., Patel, V., Bond, J. C., & Greenfield, T. K. (2010). Partner alcohol use, violence and women’s mental health: population-based survey in India. *The British journal of psychiatry : the journal of mental science*, 196(3), 192–199. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.068049>

NEW Partnership for Children and Families & Behavioral Health Training Partnership · University of Wisconsin - Green Bay Secondary Traumatic Stress: Building Resilience in Staff Adapted from Saakvitne, K.W. & Pearlman, A. (1996). Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious

Traumatization Developed: April 2009 Revised: November 2011 <http://muskie.usm.maine.edu/helpkids/TrainingNetwork/Calls/021914/HO%205%20Self-Care%20Assessment.pdf>

Nezu, A.M., Nezu, C.M., & D’Zurilla, T.J. (2013). Problem-Solving Therapy: A Treatment Manual. New York. doi:10.1891/9780826109415.0001

Office on Women’s Health. (2019). Effects of violence against women. Retrieved from <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/effects-violence-against-women>

Parekh, Aneree & Tagat, Anirudh & Kapoor, Hansika & Nadkarni, Abhijit. (2021). The Effects of Husbands’ Alcohol Consumption and Women’s Empowerment on Intimate Partner Violence in India. Journal of interpersonal violence. 37. 886260521991304. 10.1177/0886260521991304.

PCVC (2022). Mapping and Effectiveness of Domestic Violence

Pence, E. & Paymer, M. (1993). Education groups for men who batter: The Duluth model. New York: Springer. Domestic Abuse Intervention Programs (DAIP), The Duluth Model, Understanding the Power and Control Wheel. URL <https://www.theduluthmodel.org/wheels/understanding-power-control-wheel/> [Date last accessed: 25th November 2021]

Peled, E., Eisikovits, Z., Enosh, G., & Winstok, Z. (2000). Choice and Empowerment for Battered Women Who Stay: Toward a Constructivist Model. Social work, 45, 9-25. Doi: 10.1093/sw/45.1.9.

Porter, S. & Fuller, K. (2022). Cycle of Abuse: What It Is & How to Heal. <https://www.choosingtherapy.com/cycle-of-abuse/>

Ranade, K., Chakravarty, S., Nair, P., Shringarpure, G. (2022). Queer Affirmative Counselling Practice - A Resource Book for Mental Health. Practitioners in India, Mumbai: Mariwala Health Initiative.

Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21, 95–103.

Rolle, L., Giardina, G., Caldarera, A., Gerino, E., & Brustia, P. (2018). When Intimate Partner Violence Meets Same Sex Couples: A Review of Same Sex Intimate Partner Violence. Frontier Psychology. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01506>

Rakovec-Felser Z. (2014). Domestic Violence and Abuse in Intimate Relationship from Public Health Perspective. Health psychology research, 2(3), 1821. <https://doi.org/10.4081/hpr.2014.1821>

Sabri, B., & Young, A. M. (2022). Contextual factors associated with gender-based violence and related homicides

perpetrated by partners and in-laws: A study of women survivors in India. *Health care for women international*, 43(7-8), 784–805. <https://doi.org/10.1080/07399332.2021.1881963>

Sachdev, V. (2022). Explained: Why Marital Rape Is Not a Crime in India (Yet). <https://www.thequint.com/news/law/marital-rape-not-recognised-as-crime-in-india-explainer#read-more>

Safe+equal-Working in family violence, Wellbeing, self care and professional sustainability, Vicarious trauma and burnout <https://safeandequal.org.au/working-in-family-violence/wellbeing-self-care-sustainability/vicarious-trauma-burnout>

Self-care assessment worksheet, Brown University <https://www.brown.edu/campus-life/health/services/promotion/sites/healthpromo/files/self%20care%20assessment%20and%20planning.pdf>

Sahani, B., & Mathur, P. (2020). What should I keep in mind when assessing a client for domestic violence? Retrieved from <https://www.whiteswanfoundation.org/mental-health-matters/understanding-mental-health/what-should-i-keep-in-mind-when-assessing-a-client-for-domestic-violence>

Satyanarayana, V., & Chandra, P. (2020). First level psychological intervention for women survivors of intimate partner violence. NIMHANS. https://images.assettype.com/whiteswanfoundation/2020-09/3a57161f-6393-4fa4-8d06-e656096c9cdc/Psychological_Intervention_Toolkit.pdf

Seelau E. P., & Seelau S. M. (2005). Gender-role stereotypes and perceptions of heterosexual, gay and lesbian domestic violence. *Journal of Family Violence*, 20, 363–371. Doi: 10.1007/s10896-005-7798-4

Semahegn, A., Mengistie, B. Domestic violence against women and associated factors in Ethiopia; systematic review. *Reprod Health* 12, 78 (2015). <https://doi.org/10.1186/s12978-015-0072-1>

Shrader, E., & Sagot, M. (2000). *Domestic Violence: Women's Way Out*. Pan American Health Organization. <https://www1.paho.org/english/hdp/hdw/womenswayout.htm>

Srivastava, K., Chatterjee, K., & Bhat, P. S. (2016). Mental health awareness: The Indian scenario. *Industrial psychiatry journal*, 25(2), 131–134. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_45_17

Stark, E., & Hester, M. (2019). Coercive control: Update and review. *Violence Against Women*, 25(1), 81–104. <https://doi.org/10.1177/1077801218816191>

Stephens, E., & Eaton, A. (2020). Cultural Factors Influencing Young Adult Indian Women's Beliefs about Disclosing Domestic Violence Victimization. *Journal of Social Issues*, 0 (0); 1-30.

Stith, S. M., Smith, D. B., Penn, C. E., Ward, D. B., & Tritt, D. (2004). Intimate partner physical abuse perpetration and victimization risk factors: a meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior*, 10 (1), 65-98.

Stubbs, A., & Szoek, C. (2022). The Effect of Intimate Partner Violence on the Physical Health and Health-Related Behaviors of Women: A Systematic Review of the Literature.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 57. HHS Publication No. (SMA) 13-4801. Rockville, MD.

Tarshi and Nazariya (2020). A Guidance Note for Organisational Intervention https://www.tarshi.net/downloads/A_Guidance_Note%20for_Organisational_Intervention_English.pdf

Trauma, violence & abuse, 23(4), 1157–1172. <https://doi.org/10.1177/1524838020985541>.
Support Services in Tamil Nadu.

Todahl, Jeff & Linville, Deanna & Bustin, Amy & Wheeler, Jenna & Gau, Jeff. (2009). Sexual Assault Support Services and Community Systems Understanding Critical Issues and Needs in the LGBTQIA+ Community. Violence against women. 15. 952-76. 10.1177/1077801209335494.

Turell, C. S. (2000). A descriptive analysis of same-sex relationship violence for a diverse sample. Journal of Family Violence, 15, 281–293. Doi: 10.1023/A:1007505619577

United Nations (2020). What Is Domestic Abuse? United Nations. <https://www.un.org/en/coronavirus/what-is-domestic-abuse>

United Nations. (1993). Declaration on the elimination of violence against women. New York: UN.

UNW, UNFPA, WHO, UNDP and UNODC (2015). Essential Services Package for Women and Girls Subject to Violence - Core Elements and Quality Guidelines.

<https://www.unwomen.org/sites/default/files/Headquarters/Attachments/Sections/Library/Publications/2015/Essential-Services-Package-Module-1-en.pdf>

“UN backs global action to end violence against women and girls amid COVID-19 crisis”, UN News Global perspective Human stories (2020) <https://news.un.org/en/story/2020/04/1061132>

“UN chief calls for domestic violence ‘ceasefire’ amid ‘horrifying global surge’ UN News Global perspective Human stories (2020) <https://news.un.org/en/story/2020/04/1061052>

Velleman, R., Chowdhary, N., Dabholkar, H., Dimidjian, S., Fairburn, C., & Patel, V. (2014). The PREMIUM Counselling Relationship Manual. Sangath.

Walker, Lenore E. (1979) The Battered Woman. New York: Harper and Row.

Western Australian Family and Domestic Violence Common Risk Assessment and Risk Management Framework – Second edition, Practice Tool 2 Common risk assessment tool, pg. 88-94.

<http://muskie.usm.maine.edu/helpkids/TrainingNetwork/Calls/021914/HO%20Self-Care%20Assessment.pdf>

Whiting, J. B., Oka, M., & Fife, S. T. (2012). Appraisal distortions and intimate partner violence: Gender, power, and interaction. Journal of Marital and Family Therapy. Doi: 10.1111/j.1752-0606.2011.00285.x

Women's Domestic Violence Court Advocacy Program. (2020). Charmed and Dangerous. Legal Aid, New South Wales. <https://www.dvwest.org.au/wp-content/uploads/2020/11/Charmed-and-dangerous.pdf>

Wood, Julia. (2001). The Normalization of Violence in Heterosexual Romantic Relationships: Women's Narratives of Love and Violence. *Journal of Social and Personal Relationships*. 18. 239-261. 10.1177/0265407501182005.

World Health Organization (2002). Understanding and addressing violence against women. World Health Organization. https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77432/1/WHO_RHR_12.36_eng.pdf

World Health Organization. (2013). Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health impacts of intimate partner violence and non-partner sexual violence. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564625>

World Health Organization. (2014). Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence: A clinical handbook. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/136101>

World Health Organization. (2020). The ecological framework. Retrieved from <https://www.who.int/violenceprevention/approach/ecology/en/>

Yadav, P. (2018). Why Sexual Assault Is Among the Most Traumatic Experiences Women Can Face. <https://thewire.in/health/metoo-timesup-sexual-assault-trauma-anxiety-ptsd-recovery>

Zeoli, A. M., Rivera, E. A., Sullivan, C. M., & Kubiak, S. (2013). Post-separation abuse of women and their children: Boundary-setting and family court utilization among victimized mothers. *Journal of Family Violence*, 28(6), 547–560. <https://doi.org/10.1007/s10896-013-9528-7>

Zoppi, L. (2020). What Is Trauma Bonding? Medi Lexicon International. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/trauma-bonding>

