

இந்திய மாணவர்களின் மன அழுத்தம்: மஞ்சோங் மாவட்ட இடைநிலைப் பள்ளிகள் மீதான ஓர் ஆய்வு

Stress Among Indian Students: A Study in Secondary Schools of Manjung District

முனிஸ்வரன் கு. | Muniisvaran K.

Senior Lecturer,

Sultan Idris Education University, Tanjung Malim, 35900 Perak, Malaysia

(muniisvaran@fbk.upsi.edu.my)

சரண்யா, ச. | Charanya, S.

Student of Bachelor Degree of Tamil Education,

Sultan Idris Education University, Tanjung Malim, 35900 Perak, Malaysia

(charanyasanmuham9@gmail.com)

ஆய்வுச்சுருக்கம்

இவ்வாய்வின் நோக்கங்கள் இடைநிலைப் பள்ளி இந்திய மாணவர்களின் மன அழுத்தத்திற்கான காரணங்களைக் கண்டறிதலும் அவற்றைக் களையும் வழிமுறைகளைப் பரிந்துரைத்தலும் ஆகும். இவ்வாய்வு பேராக், மஞ்சோங் மாவட்டத்தில் உள்ள ஐந்து இடைநிலைப் பள்ளிகளில் பயிலும் ஐந்தாம் படிவ மாணவர்கள் மீது நடத்தப்பட்டதாகும். இது ஒரு பண்புசார் ஆய்வு. இந்த ஆய்வின் தரவுகள் வினா நிரல் மற்றும் நேர்காணல் மூலமாகத் திரட்டப்பட்டன. இதற்கு ஐம்பது மாணவர்களும் ஐந்து மனநல ஆலோசகர்களும் உட்படுத்தப்பட்டனர். இவ்வாய்வின் கண்டுபிடிப்பாக, மாணவர்களின் மன அழுத்தத்துக்குப் பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோரும் பிறரோடு ஒப்பிடுதல் மற்றும் காதல் ஆகியவையும் மாணவர்களின் மன அழுத்தத்திற்குக் காரணமாக விளங்குகின்றன என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. மாணவர்களின் மன அழுத்தத்தைக் களைய பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்காக நேரத்தை ஒதுக்குதல், தன்முனைப்பு நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்ளுதல், பள்ளி புறப்பாட நடவடிக்கைகளில் பங்கெடுத்தல் போன்றவை தீர்வாக அமையும் என்றும் கண்டறியப்பட்டது. இக்கண்டுபிடிப்புகள் இடைநிலைப் பள்ளி மாணவர்கள் மத்தியில் ஏற்படும் மன அழுத்தச் சிக்கலைக் கண்டறியவும் கட்டுப்படுத்தவும் உதவியாக இருக்கும்.

Abstract

The purposes of this study is to identify the causes of stress in secondary school Indian students and to identify the solutions for them. This study was conducted on form five students from five secondary schools in Manjong district, Perak. This is a qualitative study. Data from this study were collected through interviews and questionnaires. Fifty students and five counselors were involved as respondents in this study. The study found that parents, teachers, relatives and friends along with conflicts of comparisons on achievements and love matters contributed to

students' stress. It was also found that the solution would be for parents to spend some quality time with their children, making them attend self-help programs and to participate in school co-curriculum activities to relieve students' stress. These findings will help diagnose and control stress problems among secondary school students.

திறவுச் சொற்கள் (Keywords): மன அழுத்தம், இடைநிலைப் பள்ளி மாணவர்கள், இந்திய மாணவர்கள், மலேசிய மாணவர்கள், மனச் சோர்வு, Stress, secondary school students, Indian students, Malaysian students, depression.

முன்னுரை

உளவியல் என்பது மனதின் செயல்பாடுகள் மற்றும் நடத்தைகளை அறிவியல் ரீதியாக ஆய்வு செய்யப்படும் ஒழுங்கு முறையாகும். உளவியலின் அடிப்படை என்பது உள்ளுணர்வு, அறியும் ஆற்றல், கவனம், மன உணர்வு அல்லது உணர்ச்சி வேகம், இயல்பு, ஊக்கம், மூளை செயல்பாடுகள், ஆளுமை, நடத்தை மற்றும் உள்ளார்ந்த தொடர்புகளை உள்ளடக்கியதாகும் (Miller, 1973)

மன அழுத்தம் (*Stress*) என்பது மனிதனின் அல்லது விலங்கின் உடல் ரீதியாகவோ அல்லது மன ரீதியாகவோ ஏற்படும் தாக்கங்களுக்குச் சரியான முறையில் எதிர்ச் செயலைச் செய்ய முடியாத நிலை தோன்றுவதன் தொடர்விளைவு அல்லது பின்விளைவாகும் (Hans Selye,1956).

மன அழுத்தம் என்பது எல்லோருக்கும் ஏற்படக்கூடியது. மன அழுத்தம் என்பது வாழ்வில் மிகச் சாதாரணமானது. பெரும்பாலான மக்கள் சில சமயங்களில் மன அழுத்தத்தை உணர்வார்கள். மன அழுத்தம் பல்வேறு வழிகளில் வர வாய்ப்புள்ளது. பணி, பள்ளி, குடும்பம், உறவுகள், உடல்நலன் மற்றும் பல்வேறு வாழ்க்கை செயற்பாடுகளில் மன அழுத்தம் தோன்றுவது இயல்பானதுதான்.

மேலும், ஒருவர் தன்னைச் சுற்றி நடக்கும் சம்பவங்களால் அழுத்தத்தை உணரும்போது உடல் மற்றும் உள்ளம் ரீதியான மாற்றங்களைக் காண்பர். இந்த மாற்றங்கள் ஒரு சூழ்நிலையை மேற்கொள்வதற்கான சக்தியையும் வலிமையையும் கொடுக்கும். இவை அனைத்தும் ஒருவரின் வாழ்விற்கு உதவியாக இருக்கும். இருப்பினும், இந்த சூழ்நிலை அடிக்கடி அல்லது தொடர்ந்து நீடிக்குமானால், அது மன அழுத்தமாக மாறிவிடும்.

ஆய்வுப் பின்னணி

ஒரு நபரைத் தாக்கும் மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் என்னவென்றால், அந்நபர் உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் அப்பிரச்சனைகளில் ஈடுபடுவதுதான் என்று Fox, Bergquist, Hong & Sinha (2007) குறிப்பிடுகின்றனர். மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான முக்கிய காரணம் ஒரு செயலின் விளைவு ஒருவரின் மனதைப் பாதிக்குமானால் அது மன அழுத்தத்தில் கொண்டு சேர்க்கும். இவ்வாரான சூழல் இறுதியில் கோபம், நிலையற்ற எண்ணம், மன அழுத்தம், ஏமாற்றம் போன்ற நிலைக்கு வித்திடும் என்று Muniisvaran, Meenambigai & Veeralakshmi. (2017) வலியுறுத்துகிறார்கள்.

எல்லாக் காலக்கட்டங்களிலும் பள்ளி மாணவர்களின் மத்தியில் மன அழுத்தம் இருந்துகொண்டுதான் வருகிறது. மாணவர்கள் மன அழுத்தத்தைத் தாங்க முடியாமல் தற்கொலை செய்து கொள்ளும் நிலையும் உண்டு. இதற்குச் சான்றாக மலேசியாவில்

2018இல் நிகழ்ந்த ஒரு சம்பவத்தை நினைவுகூரலாம். பிப்ரவரி 1, 2018இல் பதின்மூன்று வயதான எம்.வசந்தப்பிரியா தன் ஆசிரியரின் கைத்தொலைப்பேசியைத் திருடியதாகக் குற்றம் சாட்டப்பட்டதால் மன உளைச்சல் அடைந்து தற்கொலை செய்து கொண்டார் (Alimuddin, 2018).

மேலும், பெற்றோர்கள் உறவினர்கள் போன்ற உறவுகள் மாணவர்களின் மீது வைக்கும் அதிக எதிர்பார்ப்புகளும், மாணவர்களுக்கு மன அழுத்தத்தைத் தருகின்றது. இவ்வாறான சூழ்நிலையில் ஒரு மாணவன் தன் உறவுகளின் எதிர்பார்ப்பை நிறைவேற்ற முடியாமல் போனால், அது அவனுக்கு வருத்தத்தையும் தாழ்வு மனப்பான்மையையும் கொடுக்கும். இதுவே, மன அழுத்தத்தை உண்டாக்குகின்றது.

2015-ஆம் ஆண்டு சுகாதார அமைச்சு வெளியிட்ட அறிக்கையில், 4-ஆம் படிவம் பயிலும் மாணவர்களில் குறைந்தது 1,00000 மாணவர்கள் மன அழுத்தத்துக்கு உட்பட்டுள்ளனர் என்று குறிப்பிடுகிறது. உலகில் சிறந்த கல்வி அமைப்புகளில் ஒன்றான பின்லாந்து நாட்டு அரசு மாணவர்களுக்கு மனநல ரீதியாக பல வகையில் உதவி புரிகின்றது. உதாரணத்திற்கு, மன அழுத்தத்திற்கு ஆளான மாணவர்களுக்குக் கூடுதல் கவனம் அளித்தல், அவர்களின் கல்வி சார்ந்த சிக்கல்களைக் களைதல், மன ரீதியான சிக்கல்களுக்கு விடை காணுதல் போன்ற சேவைகளை மாணவர்களுக்கு அளிக்கின்றது. இதனை ஒட்டி *Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan (NUTP)* கேட்டுக் கொள்வது என்னவென்றால், இது போன்ற கல்வி அமைப்பு மலேசியாவிலும் அமைக்கப்பட வேண்டும். மேலும், மாணவர்களின் மன ரீதியான சிக்கல்களைக் களைய அரசு நிறைய மன நல ஆலோசக ஆசிரியர்களைப் பள்ளிகளில் அமர்த்த வேண்டும் என்று Shafizan Johari, (2017) குறிப்பிடுகிறார்.

ஆய்வு நோக்கம்

இவ்வாய்வில் ஆய்வாளர்கள் இரு நோக்கங்களைக் கொண்டு மேற்கொண்டனர். அவை:

1. இடைநிலைப்பள்ளி இந்திய மாணவர்களிடையே மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களைக் கண்டறிதல்,
2. இடைநிலைப்பள்ளி இந்திய மாணவர்களிடையே ஏற்படும் மன அழுத்தங்களைக் களைவதற்கான வழிகளை ஆராய்தல்.

ஆய்வு எல்லை

ஆய்வாளர்கள் பேராக் மாநில மஞ்சோங் மாவட்டத்தில் உள்ள ஐந்து இடைநிலைப்பள்ளியைத் தேர்ந்தெடுத்து ஆய்வை மேற்கொண்டனர். இவ்வாய்வு ஐந்தாம் படிவ மாணவர்கள் ஐம்பது பேரிடமும் மனநல ஆலோசகர் ஐவரிடமும் நடத்தப்பட்டது. இவ்வாய்வு ஆண்டிறுதித் தேர்வில் முதல்நிலையில் தேர்ச்சி பெற்ற மாணவர்களை மட்டும் உட்படுத்தியதாகும். இவர்கள் யாவரும் இந்திய வம்சாவளியினர் ஆவர்.

ஆய்விலக்கிய மீள்நோக்கு

2010ஆம் ஆண்டு ஓர் இடைநிலைப் பள்ளியில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், 26.1 சதவிகித மாணவர்கள் மன அழுத்தத்தை அனுபவித்ததாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இந்த புள்ளி

விகிதம் மிகவும் அதிகமானதாகவே கருதப்படுகின்றது. ஏனென்றால், பல்கலைக்கழக மருத்துவ மாணவர்களின் மன அழுத்த விகிதத்துடன் ஒப்பிடும்போது இந்த விகிதம் அதிகமாகவே உள்ளது. மேலும், இந்த மன அழுத்த பிரச்சனைகள் 2020- ஆம் ஆண்டளவில் 15 விகிதம் அதிகரிக்கும் என்று WHO கணிக்கப்பட்டுள்ளது. (Abdul Said Ambotang & Andang Andaiyani Ahmad, 2017).

6,540 இடைநிலைப்பள்ளி மாணவர்களிடையே மேற்கொண்ட ஆய்வில் 17.1 சதவீதத்தினர் கவலையினால் பாதிக்கப்படுவதாகவும், 5.2 சதவீதத்தினர் மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்படுவதாகவும் மற்றும் 4.8 சதவீத மாணவர்கள் மன அழுத்திற்கு உட்படுத்தப்பட்டுள்ளனர் என்று சுகாதார அமைச்சு குறிப்பிட்டுள்ளது. மேலும், இதில் 2,345 மாணவர்கள்; அதாவது 36 சதவீதத்தினர் மனநல சுகாதார பயிற்சிக்குச் செல்கின்றனர் (Hakimi Ismail, 2011).

2015-ஆம் ஆண்டு Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) தேர்வு எழுதிய ஒரு மாணவன் தனது கூடுதல் கணிதப் பாடத்தில் சிறந்த முறையில் விடையளிக்கத் தவறியதால் தற்கொலை செய்து கொண்டான். அதுமட்டுமின்றி, பெற்றோர்களின் அதிக எதிர்பார்ப்புகளும் மாணவர்களின் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கின்றது. பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளை அனைத்துப் பாடங்களிலும் "A" தரநிலை எடுக்குமாறு வலியுறுத்துவது மாணவர்களுக்குச் சூமையை அதிகரிக்கின்றது (Harian Metro, 2017).

தம் பிள்ளைகள் உயர்ந்த மதிப்பெண்களை எடுக்காவிட்டால் அது தம் பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தைப் பாதிக்கும் என்று பெற்றோர்கள் நினைக்கின்றனர். மேலும், ஒரு குறுகிய காலக்கட்டத்தில் அதிக பணிச் சூமைகள் வருமாயின் அது மன அழுத்தத்திற்கு வழி வகுக்கும் என்று Atkinson (1998), குறிப்பிட்டுள்ளார்.

Russel மற்றும் Hattie (1991), தனது ஆய்வின் மூலம் நிறுவியது என்னவென்றால் சக நண்பர்கள் தரும் மன உளைச்சல், பெற்றோர்கள் தரும் மன உளைச்சல், தேர்வில் சிறந்த தேர்ச்சி பெறுவதில் ஏற்படும் போட்டி போன்றவை மாணவர்களின் மன அழுத்தத்திற்குக் காரணமாக அமைகின்றன என்று கூறியுள்ளார். மேலும், தேர்வு மதிப்பெண், நேரம் பற்றாக்குறை, ஓய்வின்மையும் ஒரு மாணவனின் மன அழுத்தத்திற்குக் காரணமாக அமைகின்றது என Glenn மற்றும் Rottman (1988) தனது ஆய்வில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஆய்வு நெறிமுறை

இது ஒரு பண்புசார் ஆய்வாகும். இவ்வாய்வுக்கு நேர்காணல் மற்றும் வினா நிரல் பயன்படுத்தப்பட்டன. இவ்வாய்வுக்குத் தரவாளர்களாக ஒரு பள்ளிக்குப் பத்து மாணவர்கள் மற்றும் ஒரு மனநல ஆலோசக ஆசிரியர் வீதம் ஐம்பது மாணவர்களும் ஐந்து மன நல ஆலோசகர்களும் உட்படுத்தப்பட்டனர். ஐந்தாம் படிவ மாணவர்கள் ஆண்டு இறுதியில் பொதுத் தேர்வுக்கு அமரவிருப்பதால் இயல்பாகவே அதிக மன அழுத்தத்துடன் இருப்பர் என்பதால் இப்படிவ மாணவர்கள் தரவாளர்களாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர்.

ஆய்வாளர்கள் கேள்வி நிரலை மாணவர்களுக்குக் கொடுத்துப் பதில்களைப் பெற்றனர். கிடைக்கப் பெற்ற கேள்வி நிரலின் வாயிலாக ஆய்வாளர்கள் தரவுகளைப் பகுப்பாய்வு செய்தனர். பகுப்பாய்வு செய்த தரவுகளை ஆய்வாளர்கள் அட்டவணை மூலமாகவும் விளக்கவுரை மூலமாகவும் விவரித்தனர். பகுப்பாய்வு செய்ததின் மூலம் ஆய்வின் நோக்கத்திற்கான முக்கிய தரவுகளைச் சரிவர விளக்கச் செய்தனர்.

ஆய்வு கண்டுபிடிப்பு

மன அழுத்தம் என்பதன் பொருள் உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாக வருகின்ற மாற்றங்களே ஆகும். மேலும், ஒருவரின் உணர்ச்சியின் மாற்றங்களும் தடுமாற்றங்களும் ஒருவரின் நிலையை சீர்குலைக்கும் என்று Jerrold, (2002) தனது ஆய்வில் கூறியுள்ளார். அவர் குறிப்பிட்டது போலவே இந்த ஆய்விற்கு உட்படுத்தப்பட்ட ஐம்பது மாணவர்களின் மன அழுத்தத்தினால் உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் சில மாற்றங்களை அடைகின்றனர் என்று தெரிய வருகின்றது.

கீழே ஆய்வு நோக்கங்களுக்கு ஏற்ப கண்டுபிடிப்புகள் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

நோக்கம் 1: இடைநிலைப்பள்ளி இந்திய மாணவர்களிடையே மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களைக் கண்டறிதல்.

காரணம்	மன அழுத்தம் உண்டு		மன அழுத்தம் இல்லை	
	மாணவர்	விழுக்காடு (%)	மாணவர்	விழுக்காடு (%)
பெற்றோர்கள்	35	70	15	30
ஆசிரியர்கள்	15	30	35	70
உறவினர்கள்	45	90	5	10
நண்பர்கள்	30	60	20	40
ஒப்பிடுதல்	45	90	5	10
காதல்	25	50	25	50

1 : மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

அட்டவணை 1, மாணவர்களுக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களைக் குறிக்கின்றது. கொடுக்கப்பட்ட வினா நிரல்களின் மூலம் பதிலளித்த ஐம்பது மாணவர்களில் 70% மாணவர்கள் தங்கள் மன அழுத்தத்திற்குப் பெற்றோர்களே காரணம் என்றும் 30% மாணவர்கள் இல்லை எனவும் கூறியுள்ளனர். மன அழுத்தம் கொண்ட மாணவர்கள் கூறிய காரணங்களில் மிக முக்கியமான காரணமாக அமைவது பெற்றோர்கள் அம்மாணவர்கள் தேர்வில் சிறந்த தேர்ச்சி பெறவேண்டும் என்று அதிகப்படியான வற்புறுத்தல்தான் என்று கண்டிப்பிடக்கப்பட்டது. மேலும், இன்றைய காலத்தில் கைப்பேசி, கணினி போன்ற அத்தியாவசிய தேவைகளை மாணவர்களுக்குக் கொடுக்காததாலும் மாணவர்களுக்கு மன அழுத்தம் வருவதாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

கொடுக்கப்பட்ட வினா நிரல்களின் இரண்டாவது கேள்விக்குக் கிடைக்கப்பெற்ற பதில்களில் 30% மாணவர்கள் தங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு ஆசிரியர்களே காரணம் என்றும் 70% மாணவர்கள் ஆசிரியர்கள் காரணம் இல்லை என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளனர். ஆசிரியர்களால் மன அழுத்தம் ஏற்படுவதாகக் குறிப்பிட்ட மாணவர்கள் பள்ளி நேரம் முடிந்த பின்னர் ஆசிரியர்கள் எடுக்கும் கூடுதல் வகுப்புகள் அதிக நேரத்தை எடுத்துக்கொள்வதால் ஓய்வுக்கு நேரம் கிடைப்பதில்லை என்று குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

அடுத்ததாக, வினா நிரல்களின் மூலம் பதிலளித்தவர்களில் 90% மாணவர்கள் தங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு உறவினர்களே காரணம் என்று குறிப்பிட்டுள்ளனர். 90% ஆம் என்று பதிலளித்த மாணவர்களின் கருத்து என்னவென்றால் உறவினர்கள் தங்களை அவமானப் படுத்துவதற்காகவே தங்கள் தேர்வு மதிப்பெண்களைக் கேட்பதாகவும்; அதனை மற்ற உறவினர்களிடம் கூறிக் கேலி செய்வதாகவும் கூறியுள்ளனர். இதனால், மன வேதனையடைந்து அது மன அழுத்தமாக மாறுகின்றது என்று குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

பதிலளித்த மாணவர்களில் 60% பேர் தங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு நண்பர்களும் காரணம் என்று குறிப்பிட்டுள்ளனர். நண்பர்களிடையே ஏற்படும் கருத்து வேறுபாடுகளும் சண்டை சச்சரவுகளும் மாணவர்களின் மன அழுத்தத்திற்குக் காரணம் என்று அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

90% மாணவர்கள் தங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு ஒப்பிடுதல் காரணமாக அமைகிறது என்று குறிப்பிட்டுள்ளனர். பெற்றோர்களும் உறவினர்களும் தேர்வு அடைவதில்லையை சக நண்பர்களுடனோ உறவினர்களுடனோ ஒப்பிட்டு மட்டம் தட்டுவது அதிக மன அழுத்தத்தைக் கொடுப்பதாகக் கூறியுள்ளனர்.

50% மாணவர்கள் தங்கள் மன அழுத்தத்திற்குக் காதல் காரணமாக அமைகிறது என்றும் 50% மாணவர்கள் காதல் செய்யவில்லை அல்லது காதலால் மன அழுத்தம் இல்லை என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளனர். 50% ஆம் என்று பதிலளித்த மாணவர்களின் கருத்து என்னவென்றால் தங்கள் காதலருடன் ஏற்படும் சண்டைகளால் மன அழுத்தம் ஏற்படுத்துவதாக கூறியுள்ளனர்.

பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள், ஒப்பிடுதல் மற்றும் காதல் ஆகியவை மாணவர்களின் மன அழுத்தத்திற்குக் காரணமாக விளங்குகின்றன என்று தொகுத்துக் கூறமுடிகிறது.

நோக்கம் 2: இடைநிலைப்பள்ளி இந்திய மாணவர்களிடையே ஏற்படும் மன அழுத்தங்களைக் களைவதற்கான வழிகளை ஆராய்தல்.

மனநல ஆலோசகர் ஐவரிடம் (counsellor) நடத்தப்பட்ட நேர்காணலின் மூலம், இடைநிலைப்பள்ளி இந்திய மாணவர்களிடையே ஏற்படும் மன அழுத்தங்களைக் களைவதற்கான வழிகளைத் திரட்டினர். அந்த மனநல ஆலோசகர்களின் கருத்துகள் கீழே தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்காக நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும்

முதலில் பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளின் மனநிலையை அறிந்திருக்க வேண்டும். இதன் காரணம் மாணவர்கள் பள்ளியில் இருப்பதை விட, வீட்டில் தம் பெற்றோர்களிடம் இருக்கும் நேரமே அதிகமாகும். ஆகையால், பெற்றோர்கள் தங்களுக்கு ஓய்வு கிடைக்கும் வேளையிலெல்லாம் பிள்ளைகளிடம் மனம்திறந்து உரையாட வேண்டும்; அவர்கள் பள்ளியில் அல்லது புறச்சூழலில் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகளைக் கேட்டு அதற்கான விடையளிக்க வேண்டும். ஏனென்றால், இப்பருவத்தில் மாணவர்களுக்குச் சய முடிவெடுக்கும் தைரியமும் ஆற்றலும் குறைவாக இருக்கும். ஆகையால், இவ்வேளையில் பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளின் பிரச்சனைகளைக் கேட்டு அவர்களுக்கு உறுதுணையாக இருந்தால், அது அவர்களின் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும்.

தன்முனைப்பு நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்ளுதல்

மாணவர்கள் தன்முனைப்புப் பட்டறை போன்றவற்றில் கலந்து கொள்ளலாம். இவ்வாறான நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வதின் மூலம் மாணவர்கள் அவர்களின் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ள முடிகின்றது. அதுமட்டுமின்றி, மாணவர்களின் மத்தியில் புத்துணர்வும் புரிந்துணர்வும் மலரும். மன அழுத்தம் ஏற்பட்டால், அதனைச் சரியான முறையைக் கொண்டு எவ்வாறு கையாளலாம் என்ற தீர்வும் இதன் மூலம் கிடைக்கும்.

பள்ளி புறப்பாட நடவடிக்கைகளில் பங்கெடுத்தல்

மாணவர்கள் பள்ளியில் நடத்தப்படும் புறப்பாட நடவடிக்கைகளில் கலந்துகொள்வதின் மூலமாகவும் தங்களின் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும் என்பது மன நல ஆலோசகர்களின் கருத்தாகும். புறப்பாட நடவடிக்கைகளில் மாணவர்கள் ஈடுபடும் பொழுது, பாடத்தைத் தவிர்த்து பல புதிய ஆர்வமிக்க அனுபவங்களைப் பெற முடியும். மேலும், நண்பர்களுடன் சேர்ந்து இந்நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும்பொழுது மாணவர்களுக்கு மனமகிழ்ச்சி ஏற்படும். இதுவே, மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவியாக இருக்கும். இவ்வாறான வழிமுறைகளை மாணவர்கள் பின்பற்றினால், பள்ளியில் மற்றும் புறச்சூழலினால் வருகின்ற மன அழுத்தத்தைக் கையாள முடியும் என்பது ஆசிரியரின் கருத்தாகும்.

முடிவுரை

மன அழுத்தத்தைத் தொடக்கத்திலேயே கவனிக்காமல் விட்டால் அது நாளடைவில் மன நோயாக மாறிவிடும். மன அழுத்தம் உண்டாகுமெனில், அன்றாட வாழ்க்கையைக்கூட சரியான முறையில் கொண்டு செல்ல முடியாது. ஆகையால், மாணவர்களுக்குக் கல்வி ரீதியாகவும் புறச்சூழல் ரீதியாகவும் ஏதாவது சிக்கல் ஏற்பட்டால் அதனைப் பற்றிப் பல முறை யோசித்து முடிவு காண வேண்டும் அல்லது தகுதியானவர்களிடமிருந்து ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

ஆசிரியர்கள் மாணவர்களிடம் காணும் மாற்றங்களைக் கூர்ந்து கவனித்து அவர்களின் சிக்கலைத் தெரிந்து தீர்வு கொடுப்போராகவும் இருத்தல் அவசியம்.

துணைநூற்பட்டியல்

Miller, G.A., (1973). Communication, language, and meaning; psychological perspectives. Basic Books: New York.

Hans Selye. (1956). The Stress of Life. McGraw-Hill: New York.

Fox, H. C., Bergquist, K. L., Hong, K. I., & Sinha, R. (2007). Stress-induced and alcohol cue-induced craving in recently abstinent alcohol-dependent individuals. *Alcoholism, clinical and experimental research*, 31(3), 395–403. <https://doi.org/10.1111/j.1530-0277.2006.00320.x>

Muniisvaran, K., Meenambigai, N., & Veeralakshmi, S. (2017). Tamil men's psychological stress in Sangam era: A study in a point of general adaptation syndrome [சங்ககாலத் தமிழ் ஆண்களின் மன அழுத்தம்: பொதுத் தகவமைப்பு நோயியக் கோட்பாட்டு அடிப்படையில் ஓர் ஆய்வு]. *Muallim Journal of Social Sciences and Humanities*, 1(2), 47-59. Retrieved from <https://mjssonline.com/index.php/journal/article/view/9>

Abdul Said Ambotang and Andang Andaiyani Ahmad (2017). Stress akademik: satu polemik dalam kalangan pelajar. *Utusan Borneo*. B4.

Russel, J. & J. Hattie. (1991). Academic stress among adoscelents: An examination by ethnicity, grade and sex. Paper presented at the Annual Conference of the New England Educational Research Organization (Portsmouth, NH, April 24-26, 1991).

Jerrold S. Greenberg. (2002). *Comprehensive Stress Management*. McGraw-Hill: New York.

Glenn & Rottman. (1988). Perceptions of stress in undergraduate college students. *Journal of College and University Student Housing* 18(2):14-20.

Atkinson, J.M. (1998). *Coping with stress at work*. London: Thorson Publishers Ltd. Retrived: https://www.academia.edu/7105868/Punca_STRESS_dikalangan_pelajar

Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: *Prevalence, sources and Symptoms*. *British Journal of Education Psychology*, 48, 159-167 Retrieved <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2044-8279.1978.tb02381.x>

Shafizan Johari (10 November, 2017). *16 tahun dah stres*, *Berita Awani*, Retrived <http://www.astroawani.com/berita-malaysia/16-tahun-dah-stres-160112>

Wan Noor Hayati Wan Alias. (2016, September 2). *Gejala pelajar sakit mental merisaukan*. *Berita Harian Online*. Retrived <https://www.bharian.com.my/node/188987>