ICCM-2015

# PROCEEDINGS

## 2nd International Conference on Contemporary Management

"Driving Productivity through Knowledge & Innovation"

Faculty of Management Studies and Commerce
University of Jaffna, Sri Lanka
11th & 12th , June, 2015

**2nd International Conference on Contemporary Management (ICCM)-2015**

©Copy Right 2015 Faculty of Management Studies and Commerce, University of Jaffna, Sri Lanka

Published by: Faculty of Management Studies and Commerce, University of Jaffna, Sri Lanka

URL : www.jfn.ac.lk/iccm

e-mail: : iccmuoj@gmail.com

T.P : 0094(0)212223610

Printers : Guru Printers Thirunelvely, Jaffna.

**ISSN:** : ISSN 2448-9883

**Disclaimer:**

Responsibilities for content of the full papers included in the publication remain with respective authors.

Proceeding of International Conference on Contemporary Management - 2015 (ICCM-2015), pp 347-355

# பல்கலைக்கழக மாணவர்களிடையே ஏற்படும் கற்றல் சார்பான மனஅழுத்தம் - யாழ் பல்கலைக்கழக கலைப்பீட (2011 / 2012) இரண்டாம் வருட சிறப்புக்கலை மாணவர்களினை மையப்படுத்திய ஆய்வு.

சி.மேனகா, க.கஜவிந்தன்

**ஆய்வுச்சுருக்கம்**

இந்த ஆய்வானது யாழ்பல்கலைக்கழக கலைப்பீட இரண்டாம் ஆண்டு மாணவர்களிடையே உள்ள மனஅழுத்த நிலைகளினையும் அவ் மனஅழுத்தத்திற்குக் காரணமாக உள்ள காரணிகள் தொடர்பாகவும் ஆய்வு செய்வதாக அமைந்துள்ளது. பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் தமது உயர்கல்வியினைக் கற்கின்ற போது பல்வேறு பட்ட மனஅழுத்தத்தினைத் தூண்டும் காரணங்களிற்கு முகம் கொடுப்பதனால் கற்றல் சார்ந்த மனஅழுத்தத்திற்கு உட்படுகின்றனர். இவ்ஆய்வினை மேற்கொள்வதற்கு யாழ்பல்கலைக்கழகத்தில் 2011/2012 ஆண்டு கல்வியாண்டில் கல்வி பயிலும் இரண்டாம் ஆண்டு விசேட கலை மாணவர்களில் 100 மாணவர்கள் எழுமாறாகத் தெரிவு செய்யப்பட்டு அவர்களிற்கு மனஅழுத்தத்தினை அறிந்து கொள்வதற்கான வினாக்கொத்து வழங்கப்பட்டு கிடைக்கப் பெற்ற தகவல்கள் *SPSS* மூலம் பகுப்பாய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டுள்ளது. பகுப்பாய்வின் அடிப்படையில் பெரும்பாலான (35%) மான மாணவர்கள் மிதமான அடிப்படையில் கற்றல் சார் மனஅழுத்தத்திற்கு உட்படுவதாகவும் இம் மனஅழுத்தத்தினைத் தூண்டும் காரணிகளாக வகுப்பறையில் மாணவர்கள் குழுக்களாகச் செயற்படல், கற்ற விடயங்களினை ஞாபகப்படுத்துவதில் சிக்கல், ஆர்வமற்ற பாடங்களினை பயில நிர்ப்பந்தித்தல், பெற்றோரின் மிகையான எதிர்பார்ப்பு, விரிவுரையாளர்கள் கருத்துக்களினை செவிமடுக்காமை, வேலைப் பழு, குறைவான ஆங்கில அறிவு, பெறுபேறு குறித்த கவலை, விரிவுரை மண்டபங்கள் போதாமை போன்றன காணப்படுகின்றன.

**திறவுச்சொற்கள்:** கற்றல் மனஅழுத்தம், கற்றல் சார் அடைவுகள், மனஅழுத்தம்.

## அறிமுகம்

இன்றைய காலத்தில் மனஅழுத்தம் என்பது அனைவரையும் ஏதோ ஓர் வழியில் பாதிக்கின்ற ஒன்றாகவே காணப்படுகின்றது. சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை இதன் தாக்கத்தினுள் உள்ளதனைக் காணலாம். உலகளாவிய ரீதியில் மரணத்தினை ஏற்படுத்தக் கூடிய கொடிய உயிர்க்கொல்லி நோய்களுள் மனஅழுத்தம் மூன்றாவது இடத்தினைப் பெற்றுள்ளது. இது நேரடியாக உயிராபத்தினை விளைவிக்காவிடினும் கூட இதன் பாதிப்பு நிலைகள் மக்களிடம் பல்வேறுபட்ட நோய்களினை ஏற்படுத்தி காலப் போக்கில், உயிராபத்தினையும் ஏற்படுத்துகின்றது. இத்தகைய மனஅழுத்தமானது தனிமனித வாழ்க்கையின் பல்வேறுபட்ட அம்சங்களிலும் ஏற்படும் தடங்கல்களினால் ஏற்படலாம் என உளவியலாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். அதிலும் குறிப்பாக, தனிமனிதனின் தொழில் நிலைகளிலும், கற்றல் நிறுவனங்களிலும் ஏற்படுகின்ற சவால்களினால் ஏற்படுகின்ற மனஅழுத்தமானது இன்று அதிகரித்த வண்ணம் உள்ளதாக நலன்பேண் உளவியலாளர்கள் கருத்துத் தெரிவிக்கின்றனர். இதனால்த்தான் நலன்பேண் உளவியலின் இவ்வருட செயற்திட்ட முன்மொழிவில் தொழில்சார் மன அழுத்தத்தினையும் மற்றும் கற்றல்சார் மனஅழுத்தத்தினையும் குறைப்பதற்கான திட்டவரைபுகளினை முன்மொழிந்துள்ளனர். எனவே இவ் ஆய்வுக்கட்டுரையும் கற்றல் சார் மனஅ முத்தத்தினை குறைப்பதற்காக அதற்குரிய காரணங்களினை இணங்காணும் வகையில் அமையவுள்ளது.

பல்கலைக்கழக மாணவர்களினைப் பொறுத்த வரையில் அவர்களிற்கு மனஅழுத்தத்தினை ஏற்படுத்த வல்ல பல்வேறுபட்ட காரணங்கள் பல்கலைக்கழகத்தினுள்ளும் அதன் வெளியேயும் உள்ளதனை அவதானிக்கக் கூடியதாக உள்ளது. (Awino & Agolla, 2008) எனவே தான் கற்றல் தொடர்பான மனஅழுத்தம், உயர் கற்றலினைத் தொடரும் மாணவர்களிற்கு சவாலான மற்றும் உடல், உளத்தினைப் பாதிக்கின்ற ஓர் விடயமாக உள்ளது . (Fairbrother & Warn, 2003) இதனால்த் தான் இன்று பல்வேறுபட்ட ஆய்வாளர்களும் தமது மனஅழுத்தம் தொடர்பான ஆய்வில் பல்கலைக்கழக மாணவர்களின் கற்றல் சூழலினை

மெய்யியற்துறை, யாழ் பல்கலைக்கழகம் angaaara@hotmail.com,
மெய்யியற்துறை, யாழ் பல்கலைக்கழகம் kajavinthan@gmail.com

தமது ஆய்வுப் பொருளாகக் கொண்டுள்ளனர். யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்தினைப் பொறுத்தவரையில் இங்குள்ள மாணவர்கள் பல்வேறுபட்ட சிரமத்தின் மத்தியில் தமது கற்றல் செயற்பாடுகளினை ஆற்றிவருவதனைக் காணலாம். குறிப்பாக கலைப்பீட மாணவர்களினைப் பொறுத்தவரையில் இன்று தற்கொலை செய்யும் வீதம் அதிகரித்து செல்கின்றது. இதற்கு சான்றாக இவ்வருடம் 5 தற்கொலைகள் இடம்பெற்றதனை நோக்கலாம் இதனைவிட தற்கொலைக்கு முயற்சிப்போர், வன்முறைகளில் ஈடுபடுவோர், மது போதைப்பொருள் பாவனை, கற்றல் செயற்பாடுகளில் அக்கறையின்மை போன்றவை அதிகரித்துச் செல்வதனைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. அது மட்டுமின்றி கலைப்பீட மாணவர்கள் தமக்கு வருகின்ற சவால்களினை ஆரோக்கியமானதாகக் கையாள்வதற்குத் தேவையான அறிவையும் கொண்டிருப்பது குறைவாகவே உள்ளது. இம்மாணவர்களின் உளநிலைமை தொடர்பாக மேற்கொள்ளப்படும் ஆய்வுகளும் குறைவானதாகவே உள்ளது. எனவே தான் இவ் ஆய்வானது யாழ்பல்கலைக்கழக இரண்டாம் வருட கலைப்பீட மாணவர்களின் மன அழுத்தத்தினையும் இதற்கான காரணிகளி னையும் ஆய்வு செய்வதனை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

யாழ்பல்கலைக்கழக இரண்டாம் வருட மாணவர்களினைப் பொறுத்தவரையில் அவர்களிற்கு மனஅழுத்தத்தினை உருவாக்கக் கூடிய பல்வேறுபட்ட சூழலினைக் கொண்டவர்களாகவே உள்ளனர். குறிப்பாக அவர்களின் எதிர்கால தொழில் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பாடத்தெரிவுகளினை மேற்கொள்ள வேண்டியுள்ளவர்களாக உள்ளனர். இப்பாடத் தெரிவினை மேற்கொள்ளுகின்ற போது அறிகை ரீதியான முரண்பாட்டிற்கு உட்படுகின்றனர். இந்நிலைமை மனஅழுத்திற்கு ஏதுவாக உள்ளது. மேலும் பாடத்தெரிவுகள் தொடர்பாக முடிவுகளினை எடுத்தாலும் சில மாணவர்கள் அதில் திருப்தி இல்லாமல் உள்ளனர். மாணவர்களிடையே காணப்படுகின்ற ஆரோக்கியமற்ற போட்டி நிலைமைகள், விசேட பாடங்களினை மேற்கொள்வதற்காக் தெரிவுசெய்யப்பட்டவர்கள் விருப்பமில்லாமல் தமக்கு வழங்கப்பட்ட பாடங்களிளைத் தொடருகின்ற நிலைமை, விசேட கலையினை தெரிவு செய்கின்ற போது அப்பாடத்திற்கு தம்மை பொருத்தப்பாடடையச் செய்யும் நிலைமை, சிரேஸ்ட மாணவ அந்தஸ்து வழங்கப்பட்டாலும் கூட புதுமுக மாணவர்களினைப் போல சிரேஸ்ட மாணவர்களினால் நடாத்தப்படல், வெளிமாவட்ட மாணவர்களினைப் பொறுத் தவரையில் பல்கலைக்கழக விடுதியினை விட்டு வெளியே தங்குவதற்கு நிர்ப்பந்திக்கப்படல் போன்ற சூழலில் வாழத் திணிக்கப்படுகின்றனர்கள். இத்தகைய சூழல்கள் மாணவர்கள் மத்தியில் பல்வேறு அச்சுறுத்தல்களினை ஏற்படுத்துவதனால் அம்மாணவர்கள் கற்றல் தொடர்பான மனஅழுத்தத்திற்கு உட்படக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாக உள்ளது.

## ஆய்வுதொடர்பான இலக்கிய மீளாய்வு

மேலைத்தேச நாடுகளில் உள்ள உயர்கல்வி நிறுவனங்களில் கல்வி கற்றும் மாணவர்களின் கற்றல் மனஅழுத்தம் தொடர்பாகப் பல்வேறு ஆய்வுகளும் காணப்படுகின்றன. ஆனால் எமது நாட்டினைப் பொறுத்தவரையில் இத்தகைய ஆய்வுகள் குறைவானதாகவே உள்ளது.

King Saud university கல்வித்துறைப் பீட மாணவர்களிடையே மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் மாணவர்களின் பொருளாதார நிலை, பரீட்சை தொடர்பான பயம், விரிவுரை மண்டபங்களின் வசதிகள் போதுமானதாக அமையாமை, அதீதமான வேலைப்பழு, ஊக்கமூட்டிகள் போதுமானளவு வழங்கப்படாமை, குடும்பத்தாரின் அளவுக்கதிகமான எதிர்பார்ப்பு போன்ற காரணிகள் கற்றல் சார் மனஅழுத்தத்தினை மாணவர்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்துவதாகக் கண்டறியயப்பட்டுள்ளது. (Marwan Zaid Bataineh, 2013).

Britz and Pappas, 2010 ல் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் பல்கலைக்கழக 50% மன மாணவர்கள் கற்றல் சார் மனஅழுத்த நிலைகளினால் பாதிப்புறுவதாகக் கண்டறிந்துள்ளனர். அதுமடடுமின்றி மனஅழுத்தத்தினைத் தூண்டுகின்ற பிரதான காரணிகளாக அதீதமான வேலைப்பழு. சமூக அழுத்தங்கள் மற்றும் நேரமுகாமைத் துவமின்மை போன்றனவற்றினைக் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

Chen, Wong, Ran and Gilson (2009) ஆகியோர்களினால் ஆறு பல்கலைக்கழகங்களில் 342 மாணவர்களிடையே மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள ஆய்வில் பெண் மாணவர்களினை விட ஆண் மாணவர்களே அதிகம் கற்றல் சார் மனஅழுத்தத்தினால் பாதிப்படைவதாகவும் இம் மாணவர்கள் மனஅழுத்தத்தினை வெற்றிகரமாக

எதிர்கொள்வதற்குரிய உளவியல் நுட்பங்கள் எதனையும் அறிந்திருக்கவில்லை எனக் கண்டறிந் துள்ளனர். Laurence, Williams, and Eiland (2009) போன்றவர்களின் ஆய்வின் படி பரீட்சை தொடர்பான எதிர்பாரிப்பு, தோல்வி குறித்த பயம், உளசிகிச்சை வளங்கள் போதுமானதாக இல்லாமை, மாணவர்களின் சுயமதிப்பீடு குறைவடைதல், போதுமான ஓய்வின்மை போன்ற காரணிகள் மாணவர்களிடையே கற்றல் சார் மன அழுத்தத்தினைத் தோற்றுவித்துள்ளதாகக் கண்டறிந்துள்ளனர். Dahlin, Joneborg, and Runeson (2005) ல் மேற்கொள்ளபட்ட ஆய்வில் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் அதீத மனஅழுத்தத்தினால் பாதிக்கப் படுவதாகக் கண்டறிந்துள்ளனர்.

Sinha, Sharma, & Nepal, (2001) ல் பல்கலைக்கழக மாணவர்களில் மேற்கொண்ட ஆய்வில் கற்றல் சார் மனஅழுத்தத்தினைத் தூண்டுகின்ற காரணிகளாக கற்றல் அழுத்தம், யதார்த்தமற்ற இலக்குகளினை மாணவர்கள் கொண்டிருத்தல், வரையறுக்கப்பட்ட வளங்கள், போட்டி நிலைமைகள் போன்றவற்றினை அடையாளம் கண்டுள்ளனர். இக் காரணிகள் மாணவர்கள் மத்தியில் பயம், பதகளிப்பு போன்ற மனவெழுச்சிகளினைத் தூண்டுவதனால் மாணவர்கள் மனஅழுத்தத்திற்கு உட்படுகின்றனர் என்று கூறியுள்ளனர்.

## ஆய்வின் முக்கியத்துவம்

இன்று கற்றல் தொடர்பான மனஅழுத்தமானது உயர்கல்வியினைப் பயிலும் மாணவர்களிடம் அதிககரித்துச் சென்ற வண்ணம் உள்ளது. எனவே பல்கலைக்கலைக்கழகங்கள் நாட்டின் எதிர் காலத்தினை நிர்ணயிக்கின்ற புத்திஜீவி களினை உருவாக்குவதனை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இப்புத்திஜீவிகள் ஆரோக்கியமாகச் செயற்பட வேண்டியவர்களாகவும் தமது அறிவினை விசாலப்படுத்தக் கூடியவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும் என எதிர்பார்கப்படுகின்றது. இதற்கு அவர்களின் உளஆரோக்கியம் முக்கிய பங்கு வாய்ந்தது. எனவே அவர்களின் உளத்தினைப் பாதிக்கின்ற விடயங்களினை இணம் கண்டு அவற்றினை மாற்றுவதனூடாக உளஆரோக்கியம் மிக்க புத்திஜீவிகளினை உருவாக்க வேண்டும். இதற்கு தமது எதிர்கால தொழில் நிமித்தம் பாடத் தெரிவுகளினை மேற்கொள்ளுகின்ற போதே அவர்களின் உளநலம் குறித்துச் சிந்தித்து அவற்றினைப் பேண நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். இதனை முக்கியப்படுத்தியே இவ் ஆய்வானது அமைந்துள்ளது.

## ஆய்வின் நோக்கம்

இந்த ஆய்வு இரண்டு பிரதான நோக்கங்களினை அடிப்படையாகக் கொண்டு மேற்கொள்ளப் பட்டுள்ளது. அந்த வகையில் பின்வரும் நோக்கங்கள் காணப்படுகின்றன.

- யாழ்பல்கலைக் கழக இரண்டாம் வருட கலைப்பீட மாணவர்களின் கற்றல் சார் மனஅழுத்தினை அளவீடுசெய்தல்.
- இம்மாணவர்களின் கற்றல் சார் மனஅழுத்தத்தினைத் தூண்டுகின்ற காரணிகளினை இணம்காணல்

## ஆய்விற்கான கருதுகோள்

யாழ் பல்கலைக் கழக இரண்டாம் வருட கலைப்பீட மாணவர்கள் கற்றல் சார் மனஅழுத்திற்குட்பட்டுள்ளனர்.

## ஆய்வு முறையியல்

ஆய்வுகளின் செல்நெறியும், உண்மைத் தன்மையான முடிவுகளும் அதன் முறையியலில் தங்கியுள்ளது. அந்த வகையில் இந்த ஆய்வு முறையியல் தரவுகள் மற்றும் பகுப்பாய்வு முறைகளினைக் கொண்டுள்ளது.

## ஆய்வு வடிவம்

இவ் ஆய்வானது விபரணமுறை ஆய்வாக அமைந்துள்ளது. ஆய்விற்காக அளவு சார் மாதிரிகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

## ஆய்வுப் பிரதேசம்

இவ்ஆய்விற்குரிய பிரதேசமாக யாழ் பல்கலைக்கழக கலைப்பீடம் தெரிவு செய்யப்பட்டது. இப்பீடமானது பத்து துறைகளினை தன்னுள்ளே கொண்டுள்ளது. இத்துறைகளிலிருந்து 26 பாடநெறிகளினை மாணவர்கள் பயில்கின்றனர். அந்த வகையில் 2011/2012 ம் ஆண்டிற்கான இரண்டாம் வருடத்தில் தொல்லியல் துறையில் 14 மாணவர்களும்

நுண்கலையில் 5ம், கிறிஸ்தவ நாகரிகத்தில் 7 பேரும், நாடகமும் அரங்கியலிலும் 11 பேரும் நடனத்துறையில் 60 பேரும் பொருளியல் துறையில் 53 பேரும் ஆங்கிலத்துறையில் 6 பேரும் சித்திரமும் வடிவமைப்பிலும் 25 பேரும் புவியியலில் 23 பெரும் இந்து நாகரிகத்தில் 5 பேரும் வரலாற்றில் 8 பேரும் சட்டத்துறையில் 47 பேரும் மொழியலில் 21 பெரும் ஊடகக் கற்கை நெறியில் 9 பேரும் சங்கீதத்தில் 80 பேரும் திட்டமிடலில் 42 பேரும் அரசறிவியலில் 29 ரேும் உளவியலில் 24 பேரும் சமுகவியலிலல் 42 பேரும் தமிழில் 8 பேரும் மொழிபெயர்ப்புத்துறையில் 8 பேரும் தமது விசேட கல்வியினைத் தொடருகின்றனர். இம் மாணவர்களில் நடனத்துறை மாணவர்கள் மற்றும் சங்கீதத்துறை மாணவர்கள் மற்றும் சித்திரமும் வடிவமைப்பும் . துறை மாணவர்கள் மற்றும் சட்டத்துறை மாணவர்கள் ஆய்வுக்குட்படுத்தப்படவில்லை.

### மாதிரிகள்

இவ் ஆய்விற்கான மாதிரிகள் கலைப் பீடத்திலுள்ள அனைத்து துறைகளிலும் இருந்து இரண்டாம் வருட சிறப்புக்கலை மாணவர்கள் எழுமாற்றாகத் தெரிவுசெய்யப்பட்டனர். 100 மாதிரிகளினை அடிப்படையாகக் கொண்டு இவ் ஆய்வானது அமைந்துள்ளது. இவற்றில் 50 ஆண் மாணவர்கள் 50 பெண் மாணவர்கள்.

### ஆய்விற்கான தரவுகள்

இவ் ஆய்விற்கு முதல் நிலைத்தரவுகள் மற்றும் இரண்டாம் நிலைத் தரவுகள் பயன்படுத் தப்பட்டுள்ளன.

முதல்நிலைத் தரவுகள்

இவ்ஆய்விற்கான முதல் நிலைத்தரவுகள்

- வினாக்கொத்து
- கள அவதானம்என்பவற்றின் . மூலம் பெறப்பட்டது.

### வினாக்கொத்து

வினாக்கொத்து எளிய முறையில் 40 வினாக் கூற்றுக்களினைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது. வினாத்தாளிலேயே விடை யளிக்கக் கூடிய வகையில் மூன்று பக்கமும் வினாக்கள் இடம்பெற்றிருந்தன. வினாக்கொத்தில் விடை யளிக்கும் நபரின் அடிப்படை விபரங்கள் பற்றியும் அவர்களின் கற்றல் சார் மனஅழுத்த நிலையினைத் தூண்டக் கூடிய காரணிகள் தொடர்பான 40 கூற்றுக்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இக் கூற்றுக்களுடன் விடையளிப்பவர் பொருந்தக் கூடிய வகையில் நான்கு தெரிவுகள் கொடுக்கப்பட்டது. இதில் ஆய்வுக்குட்படுபவர் எந்த அளவிற்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள கூற்றுக்களுடன் உடன்படுகின்றாரோ அந்த அளவிற்குரிய தெரிவுகளின் கீழ் அடையாளமிடக்கூடிய வகையில் வினாக்கொத்து வடிவமைக்கப்படது. இக் கூற்றுக்கள் யாவும் மூடியவகையில் அமையப் பெற்றன. வினாக்கொத்தானது ஆய்வாளனால் சுயமாகப் தயாரிக்கப்பட்டது. ஒவ்வொரு துறை களிலும் எழுமாற்றாக மாதிரிகள் தெரிவுசெய்யப்பட்டு வினாக்கொத்துக்கள் வழங்கப்பட்டு மூன்று நாட்களின் பின்னர் பெறப்பட்டது. 110 வினாக் கொத்துக்கள் வழங்கப்பட்ட போதும் 100 வினாக்கொத்துக்களே ஆய்வாளனால் மீண்டும் பெறப்பட்டது.

கள அவதானிப்பும் தரவுகளினைப் பெற்றுக் கொள்ள உதவியது. குறிப்பாக கற்றல் தொடர்பான மனஅழுத்தத்தினைத் தூண்டகின்ற காரணிகள் ஆய்வாளனின் கள அவதானிப்பினூடாக பெறப்பட்டது.

### இரண்டாம் நிலைத் தரவுகள்

முதலாம் நிலைத் தரவுகளினைப் போலவே இரண்டாம் நிலைத் தரவுகளும் இவ் ஆய்விற்கு உதவின. இரண்டாம் நிலைத் தரவுகள் பல்கலைக்கழக ஒழுக்காற்று அதிகாரியின் பதிவேடுகள், வெளிட்ட, வெளியிடப்படாத ஆய்வுகள், இணையத்தயத் தள தகவல்கள் மற்றும் பத்திரிகைச் செய்திகள் என்பனவற்றின் மூலம் பெறப்பட்டு ஆய்விற்கு உட்படுத்தப்பட்டன.

### பகுப்பாய்வுமுறை

விபரணப் பகுப்பாய்வு முறை (Descriptive Analysis) இவ் ஆய்வின் தகவர்களினைப் பகுப்பாய்வு செய்வதற்காகப் பயன்படுத்தப் பட்டுள்ளது. வினாக்கொத்து மூலம் பெறப்பட்ட தரவுகள் SPSS இல் பதிவு செய்யப்பட்டு மொத்த மற்றும் சராசரி அளவுகள் பெற்பட்டன. மனஅழுத்தக் காரணிகளினை பகுப்பாய்வு செய்ய Factor analysis முறை பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறே சில இரண்டாம் நிலைத் தரவுகளும் அதாவது பதிவேடுகளில் இருந்தும் அறிக்கைகளில் இருந்தும்

பெறப்பட்ட தரவுகள் பகுப்பாய்வுக் குட்பட்டுள்ளன.

**ஆய்வின் முடிவுகள்**

முதலாம் இரண்டாம் நிலைத்த தரவுகள் மூலம் பகுப்பாய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டு பெறப்பட்ட இந்த ஆய்வின் முடிவுகளாகப் பின்வருவன அமைகின்றன்.

**கற்றல் சார் மனஅழுத்த நிலை**

வினாக்கொத்திற்கு விடையளித்த யாழ் பல்கலைக்கழக இரண்டாம் வருட கலைப்பீட மாணவர்களினைப் பொறுத்த வரையில் 17.5% மான மாணவர்களிடம் மனஅழுத்தம் இல்லை. மிகுதி 82.5% மன மாணவர்கள் மனஅழுத்தத்துடன் உள்ளார்கள். இந்த 82.5% ல் 30% மானவர்கள் குறைவான மனஅழுத்த நிலையினாலும் 35% மான மாணவர்கள் மிதமான மனஅழுத்தத்தினையும் 17.5% மானவர்கள் கூடிய மனஅழுத்தத்தினையும் 10% மான மாணவர்கள் தீவிரமான மனஅழுத்த நிலைகளிலும் உள்ளனர் இதனை வைத்துப் பார்க்கின்ற பொழுது இரண்டாம் வருட பெரும்பான்மையான மாணவர்கள் 35% மிதமான மனஅழுத்த நிலையில் உள்ளனர் என்பது தெளிவாகின்றது.

Table 1

| மனஅழுத்த நிலை | விகிதம் |
|---|---|
| மனஅழுத்தமல்லை | 17.5% |
| சிறுதளவு மனஅழுத்தம் | 10% |
| மிதமான மனஅழுத்தம் | 35% |
| கூடிய மனஅழுத்தம் | 17.5% |
| தீவிர மனஅழுத்தம | 10% |

மூலம்: கள ஆய்வு 2014

**கற்றல் சார் மனஅழுத்தத்தினைத்தூண்டும் காரணிகள்**

கற்றல் சார் மனஅழுத்தத்தினைத் தூண்டுகின்ற காரணிகளினை பகுப்பாய்வு செய்வதற்கு SPSS ன் Principal component factor analysis method பயன்படுத்தப்பட்டடுள்ளது. இம்முறை மூலம் மனஅழுத்தத்தினைத் தூண்டக் கூடிய 40 கூற்றுக்களும் பகுப்பாய்விற்கட்பட்டுள்ளது. இதில் 0.55 ம் அதற்கு மேற்பட்ட பெறுமானத்திலும் உள்ள மனஅழுத்தத்தினைத் தூண்டக் கூடிய மிகச் சரியான காரணிகள் பகுப்பாய்வுக்காக உள்வாங்கப்பட்டது. அந்தவகையில் 40 கூற்றுக்களிலும் 03 கூற்றுக்கள் விலக்கப்பட்டு 37 கூற்றுக்களே உள்வாங்கப்பட்டுள்ளது. இந்தக்காரணிகளினை வகைப்படுத்துவது தொடர்பான தீர்மானங்களினை மேற் கொள்வதற்காக இரண்டு நுட்பங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அவையாவன, Kaiser's Criterion and Scree test. Kaiser's Criterion ன் படி 1.0 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட Eignvalue பெறுமதியுடைய காரணிகளே மேலதிக பகுப்பாய்வுக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டியது. இதனடிப்படையில் 37 கூற்றுக்களும் இந்நுட்பத்தினைப் பயன்படுத்தி 08 கூறுகள்ாக வகைப்படுத் தப்பட்டுள்ளன. அட்டவணை 2 லே இதனை காணலாம். இந்த 08 கூறுகளும் மாணவர்களின் மனஅழுத்தத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அளவினை அட்டவணையில் காட்டப்பட்ட படி தமக்குள்ளே பிரித்துள்ளன. இவ் எட்டுக் கூற்றுக்களும் ஆய்வாளனால் பின்வருமாறு பெயரிடப்பட்டுள்ளது. உளவியல் காரணிகள், விரிவுரையாளர்கள் சார் காரணிகள், விரிவுரைகள் சார் காரணிகள், பரீட்சைக் காரணிகள், மனஎழுச்சி காரணிகள், நிர்வாகக் காரணிகள், விரிவுரை சூழல் காரணிகள், நடத்தை காரணிகள்.

Table2

காரணி பகுப்பாய்வு முடிவுகள்( Factor Analysis Results)

| கூற்றுக் கள் | Component | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | உளவியல் காரணிகள 1 | விரிவுரையாளர்கள் சார் காரணிகள 2 | விரிவுரைகள் சார் காரணிகள 3 | பரீட்சைக் காரணிகள 4 | மனஎழுச்சி காரணிகள் 5 | நிர்வாகக் காரணிகள் 6 | விரிவுரை சூழல் காரணிகள் 7 | நடத்தை காரணிகள 8 |
| FOS1 | | .756 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FOS1 | | .756 | | | | | | | |
| FOS2 | | | | | .797 | | | | |
| FOS3 | | | | .783 | | | | | |
| FOS4 | | | | | | | .607 | | |
| FOS5 | .587 | | | | | | | | |
| FOS6 | | | | | | | | .737 | |
| FOS7 | | | | .674 | | | | | |
| FOS8 | | | | .545 | | | | | |
| FOS9 | | | | | | .616 | | | |
| FOS10 | | | | | | .695 | | | |
| FOS11 | .683 | | | | | | | | |
| FOS12 | | | | .720 | | | | | |
| FOS13 | | | | | | | | | |
| FOS15 | .742 | | | | | | | | |
| FOS16 | | | | .662 | | | | | |
| FOS17 | .658 | | | | | | | | |
| FOS18 | .612 | | | | | | | | |
| FOS19 | | | | | | | | | |
| FOS20 | | .568 | | | | | | | |
| FOS21 | | | .533 | | | | | | |
| FOS22 | | .758 | | | | | | | |
| FOS23 | | .555 | .589 | | | | | | |
| FOS24 | | .782 | | | | | | | |
| FOS25 | | .582 | | | .510 | | | | |
| FOS26 | | | | | | .542 | | | |
| FOS27 | | | .726 | | | | | | |
| FOS28 | | .716 | | | | | | | |
| FOS30 | | | .728 | | | | | | |
| FOS32 | | | | | .564 | | | | |
| FOS33 | .631 | | | | | | | | |
| FOS34 | | | .599 | | | | | | |
| FOS35 | | | .761 | | | | | | |
| FOS36 | .811 | | | | | | | | |
| FOS37 | .775 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FOS37 | 775 | | | | | | | |
| FOS38 | | | | | | | 840 | |
| FOS39 | | | 573 | | | | | |
| FOS40 | | 667 | | | | | | |

Extraction Method: Principal Component Analysis.
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 24 iterations.

மூலம்: கள ஆய்வு 2014

- FOS- Factor of stress
- FOS 01 அளவுக்கதிகமான வேலைப்பழு
- FOS 02 பாடங்களில் ஆர்வமின்மை
- FOS 03 பெற்றோரின் மிகையான எதிர்பார்ப்பு
- FOS 04 விரிவுரையாளர் கடினமானவர்
- FOS 05 மனதை ஒருமுகப்படுத்தலில் சிக்கல்
- FOS 06 மீள ஞாபகப்படுத்தலில் சிக்கல்
- FOS 07 பரீட்சை தொடர்பான பயம்
- FOS 08 தாழ்வான சுயநம்பிக்கை
- FOS09 விரிவுரையாளருடன் தொடர்பாடலின்மை
- FOS 10 எல்லோரிடமும் முரண்படல்
- FOS 11 தண்டனை குறித்த பயம்
- FOS 12 பெறுபேறு குறித்த கவலை
- FOS 13 சந்தேகங்களினை தெளிவுபடுத்தாமை
- FOS 15 விரிவுரை மண்டபம் பற்றாக்குறை
- FOS 16 பரீட்சைக்குத் தயார்படுத்தாமை
- FOS 17 பொருளாதார சிக்கல்கள்
- FOS 18 விரிவுரையாளர்களினை சந்திக்க முடியாமை
- FOS 19 விரிவுரையாளர் தமது அழுத்தத்தினை காட்டல்
- FOS 20 பாடத்திட்டங்கள் முடிக்கப்படாமை
- FOS 21 வினாத்தாள் தெளிவற்ற தன்மை
- FOS 22 in course வைப்பதில் சிக்கல்
- FOS 23 மற்றவர்களுடனான உறவாடலின்மை
- FOS 24 சலிப்பூட்டும் விரிவுரை
- FOS 25 கலந்துரையாடலின்மை
- FOS 26 ஏனைய மாணவர்கள் உதாவமை
- FOS 27 குறைவான ஆங்கில அறிவு
- FOS 28 முறையற்ற கற்பித்தல்
- FOS 30 கடினமான பாடத்திட்டம்
- FOS 32 தோல்வி குறித்த பயம்
- FOS 33 மற்றவரிடம் பகிரமுடியாமை
- FOS 34 குறிப்பெடுக்க முடியாமை
- FOS 35 பரீட்சைக்குத் தயார்ப்படுத்தாமை
- FOS 36 காதல் உறவுச் சிக்கல்
- FOS 37 எதிர்பால் உறவுப் பிரச்சனை
- FOS 38 குழுக்களாகப் பிரிந்து செயற்படல்
- FOS 39 புத்திக் கூர்மையற்ற விரிவுரையாளர்
- FOS 40 நூலக. இணைய வசதியின்மை

இந்தக் காரணிகளினை வரிசைப் படுத்துகின்ற போது பின்வரும் காரணிகள் மனஅழுத்தத்தினைத் தூண்டுவதில் முதல் பத்து இடங்களினையும் பெற்றுள்ளது. அவையாவன, (FOS 38) வகுப்பறையில் மாணவர்கள் குழுக்களாகச் செயற்படல், (FOS 06) கற்ற விடயங்களினை ஞாபகப்படுத்துவதில் சிக்கல், (FOS 02)ஆர்வமற்ற பாடங்களினை பயில நிர்ப்பந்தித்தல், (FOS 03) பெற்றோரின் மிகையான எதிர்பார்ப்பு, (FOS 09) விரிவுரையாளர் கருத்துக்களினை செவிமடுக்காமை, , (FOS 01) வேலைப் பழு, (FOS 27) குறைவான ஆங்கில அறிவு, (FOS 12) பெறுபேறு குறித்த கவலை, (FOS 04) விரிவுரை மண்டபங்கள் போதாமை போன்றன.

## முடிவுரையும் பரிந்துரையும்

இவ் ஆய்வினை வைத்துப்பார்க்கின்ற பொழுது யாழ் பல்கலைக்கழக 2011/2012 கலைப்பீட மாணவர்களினைப் பொறுத்த வரையில் இம் மாணவர்கள் மிதமான அளவில் மனஅழுத்தத்தினை எதிர்கொள்ளுகின்னனர். அதுமட்டுமின்றி இந்த மாணவர்களிடையே கற்றல் சார் மனஅழுத்தத்தினைத் தூண்டுகின்ற பிரதான காரணிகளாக: வகுப்பறையில் மாணவர்கள் குழுக்களாகச் செயற்படல், கற்ற விடயங்களினை ஞாபகப்படுத்து வதில் சிக்கல், ஆர்வமற்ற பாடங்களினை பயில நிர்ப்பந்தித்தல், பெற்றோரின் மிகையான எதிர்பார்ப்பு, விரிவுரையாளர்கள கருத்துக்களினை செவிமடுக்காமை, வேலைப் பழு, குறைவான ஆங்கில அறிவு, பெறுபேறு குறித்த கவலை, விரிவுரை மண்டபங்கள் போதாமை போன்றன காணப்படுகின்றன.

எனவே இம் மாணவர்களின் மனஅழுத்த நிலைகளினைக் கையாள்வதற்கு அடிப்படையான ஓர் உளநல ஆதரவு செயற்பாடு இப்பீடத்தினுள்ளே செயற்படுத்தப்பட வேண்டும். இச் செயற்பாடுகள் மாணவர்களிற்கு மனஅழுத்தம் தொடர்பான ஓர் விழிப்புணர்வினை வழங்குவதுடன் மனஅழுத்தத்தினைக் கையாள்வதற்கு தேவையான வசதி வாய்ப்புக்களினை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். உதாரணமாக தியான மண்டபங்கள், சாந்த வழிமுறைகளினைச் செய்வதற்கான வசதிகள் மற்றும் சரியான உளவளத்துணை சேவைகளினை ஒழுங்காக வழங்குதல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம் மாணவர்கள் தமது மனத்தில் உள்ள பாரங்களினை நம்பிக்கையுடன் பகிரவும் தேவை ஏற்படும் போது சாந்த வழிமுறைகளினை செய்வதற்கும் உதவியாக இருக்க வேண்டும். அதுமட்டுமின்றி இவ்வாறான செயற்பாட்டு மையங்கள் மாணவர்களின் உளத்திறன்களினை மேம்படுத்தும் பயிற்சித்திட்டங்களினை காலத்துக்குக் காலம் வழங்கலாம் குறிப்பாக பிரச்சனை தீர்த்தல் திறன்கள், மனஅழுத்தத்தினை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள செய்யும் திறன்கள், இலக்கு அமைத்தல், தீர்மானங்களினை எடுக்கும் திறன்கள், மனஎழுச்சிகளினை ஆரோக்கியமாகக் கையாளும் நுட்பங்கள், சுயமதிப்பினை மேம்படுத்தும் நுட்பங்கள், காதல் உறவுகளினை ஆரோக்கியமாக முகாமைத்துவம் செய்தல், பரீட்சைக்கத் தயார்ப்படுத்தல் தொடர்பான திறன்கள், தொழில் வழிகாட்டல் போன்ற திறன்களினை வழங்கலாம்.

அது மட்டுமின்றி கற்றல் சார், உளவியல் சார், சமூகம் சார் உளஆற்றுப்படுத்தல் வேவைகளினையும் வழங்க வேண்டும். இதனால் இம் மாணவர்களின் பிரச்சனைகள் ஓரளவு குறைக்கப்பட்டு அவை தீர்க்கப்படும். முற்றும் மாணவர்களினை ஊக்கமூட்டக் கூடிய வகையில் கற்றல் தவிர்ந்த வேறு பயன் தரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடச் செய்யலாம். மேலும் மாணவர்கள் கல்வி பயில்வதற்குத் தேவையான அடிப்படை வள வசதிகளினைப் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். குறிப்பாக விரிவுரை மண்டபங்கள் போதுமானவையாகவும் சௌகரியம் மிக்கதாகவும் நவீன கற்றல் கற்பித்தல் முறைகளின காலதாமதமின்றி பயன்படுத்தவும் வசதிகள் ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். குலைப்பீட மாணவர்களினைப் பொறுத்தவரையில் தமிழ் மொழி மூலம் மட்டுமே கற்பதனால் அவர்களின் ஆங்கில அறிவினை மேம்படுத்தும் செயற்திட்டங்களினை இணங்கண்டு அம் மாணவர்களின் ஆங்கில அறிவினை மேம்படுத்த உதவ வேண்டும். இவ்வாறான செயற்பாடுகளின் மூலம் மாணவர்களின் மனஅழுத்தத்தினைக் கையாளுகின்ற பொழுது அவர்கள் உளநலம் மேம்படுவதுடன் எதிர்கால மாணவ சமுதாயம் சிறந்த ஆற்றல்களுடையதாக வளரும் என்பது திண்ணம்

## உசாத்துணை நூல்கள்

Chen, H., Y. Wong, M. Ran and C. Gilson 2012. Stress among shanghai university students. Journal of Social Work, 9(3): 323-344.

Britz, J. and E. Pappas, 2010. Sources and outlet of stress among university students: Correlations between stress and unhealthy habits. . Undergraduate Research Journal for the Human Science, 9, 00004355.

Purna Prabhakar Nandamuri and Gowthami , Sources of Academic Stress - a study of management students ITM Business School; Hunter Road, Warangal 506001. A.P. India. Lecturer, ITM Business School; Hunter Road, Warangal 506001. A.P.

India.

Abouserie, R. (1994). *Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. Educational Psychology, 14, 323-330.*

Bang, E. (2009). *The effects of gender, academic concerns, and social support on stress for international students. Retrieved April, 06, 2012 from https://mospace.umsystem.edu/*

Fisher, S. (1994). Stress in academic life. New York: Open University Press.

Archer, J., & Lamnin, A.(1985). An investigation of personal and academic stressors on college campuses. Journal of Student Personnel, 26, 210-215.

Kolko, David J. (1980). Stress Management Techniques for Graduate Students: Cognitive Coping, Problem Solving and Time Management. Paper presented at the annual meeting of the Southeastern Psychological Association, March, 1980, Washington, D.C. ED 192 230.

Zuckerman, M., & Gagne, M. (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. Journal of Research in Personality, 37, 169-204.

Zuckerman, M., & Gagne, M. (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. Journal of Research in Personality, 37, 169-204.

Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). Academic Expectations Stress Inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity. *Educational and Psychological Measurement, 66, 522-539.*