

பட்டிருப்பு பிரதேச பாடசாலை மாணவிகளின் கட்டிளமைப்பருவ மனச்சோர்வும்  
அறிகை நடத்தை உளவளத்துணையின் பிரயோகமும;

## **Depression among the Female Students of Paddiruppu Educational Division's schools and its Application of Cognitive Behavior Counseling**

Ms. Pranaha, N.,  
Faculty of Graduate Studies, University of Jaffna  
Dr. K. Kajavinthan,  
Senior Lecturer, Department of Philosophy, Faculty of Arts, University of Jaffna.  
[npranaha@gmail.com](mailto:npranaha@gmail.com)

### **Abstract:**

Today there is a need to talk about the mental health of adolescent female students. These students are affected by many psychological problems due to emotional changes caused by adolescent stage changes and family environmental factors. One of the psychological problems is depression. In the case of adolescent females, dropping from schools, lack of interest in learning, early marriage, suicidal thoughts, suicide attempts, and engaging in antisocial activities are the consequences of this depression. This research has carried out by taking the depression that occurs in adolescents during this period as a research problem. Also, this study has carried out with the aim of identifying the depression of female students and providing a solution to it and finding out the relevance of cognitive behavior counseling as the best solution for the depression. For this study, 250 students of ordinary level standard have selected and the study has carried out with 18 schools under the Paddiruppu educational zone as the research area. All the data was analyzed, the hypotheses were tested, and the results were obtained. This research was analyzed with three main hypotheses. This study was considered experimental research. And 46.4% were depressed as per the first hypothesis. This was confirmed through the research tool beck Depression inventory and counseling sessions. Also, 36 suitable students were selected for the study from among the students who were affected by depression. They are divided into two equal groups, namely the experimental group and the control group and, for a period of 06 months, only the experimental group was applied to cognitive behavior counseling techniques. The second hypothesis that cognitive behavioral counseling is the best solution for depression was also confirmed with the support of a trained senior counselor. Those in the control group were not given any cognitive behavior counseling techniques and were the observation group. Those cognitive behavior techniques did not work for students who were in severe depression. There was no improvement in severe depressed students. And based on this, the third hypothesis was also confirmed. The research conclusion is that the adolescent students who are suffering from depression. Cognitive behavioral counseling is the best solution for depression, and these techniques are not suitable for those who are in severe depression. Both quantitative and qualitative analysis methods were used in this study in a mixed manner. Recommendations for this research are presented to parents, the education department, principals, students and future researchers through this research.

**Keywords; school, psychological problems, analysis, techniques**

## ஆய்வுச்சுருக்கம்

இன்று நாம் கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் உள நலம் பற்றி அதிகம் பேச வேண்டிய தேவை உள்ளது. ஏனெனில் பருவ மாற்றங்களில் ஏற்படுகின்ற மனவெழுச்சிகளினாலும் குடும்ப சூழல் காரணிகளினாலும் பல உட்பிரச்சனைகளால் இப்பருவத்தினர் பாதிப்படைந்து வருகின்றார்கள். இவ் உட்பிரச்சனைகளில் ஒன்றே மனச்சோர்வாகும். கட்டிளமைப்பருவ பெண் பிள்ளைகளை பொறுத்தவரையில் பாடசாலைகளிலிருந்து இடைவிலகல், கற்றலில் விருப்பமின்மை, இளவயது திருமணம், தற்கொலை செய்துகொள்ளல், சமூக விரோத செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் என்பன இப்பருவத்தினரின் மனச்சோர்வின் விளைவுகளாக இடம்பெற்றுக்கொண்டிருக்கின்றது. இப்பருவத்தினருக்கு ஏற்படுகின்ற இவ் மனச்சோர்வினை ஆய்வுப்பிரச்சனையாக கொண்டு இவ் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. மேலும் இவ் ஆய்வானது கட்டிளமைப்பருவ பாடசாலை மாணவிகளிடம் இருக்கும் மனச்சோர்வினை இனங்கண்டு தீர்வினை வழங்குவதுடன் மனச்சோர்விற்கு சிறந்த தீர்வான அறிகைநடத்தை உடனடிவாழ்வுணையின் பொருத்தப்பாட்டினை இனங்காணும் நோக்குடன் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இவ் ஆய்விற்காக பட்டிப்பு கல்வி வலயத்திற்கு உட்பட்ட 18 பாடசாலைகளை ஆய்வுப்பிரதேசமாக கொண்டு சாதாரணதரம் கற்கும் 250 மாணவிகள் தெரிவு செய்யப்பட்டு ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டதுடன் தரவுகள் அனைத்தும் புள்ளிவிபரணவியல் பகுப்பாய்வில் மூலம் கருதுகோள்கள் பரிசீலனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டு முடிவுகள் பெறப்பட்டது. மேலும் இவ் ஆய்வானது மூன்று கருதுகோள்களை பிரதானமாக கொண்டு பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டது. முதலாவது கருதுகோளிற்கு அமைவாக 46.4% மாணவிகள் மனச்சோர்வடைந்திருந்தமையை ஆய்வுக்கருவியான பெக் மனச்சோர்வு பட்டியல் மூலமாகவும் உடனடிவாழ்வுணை அமர்வுகள் மூலமாகவும் இனங்காணப்பட்டதுடன் காரணங்களும் கண்டறியப்பட்டு பரிசோதனை ஆய்வாக இது மேற்கொள்ளப்பட்டது. மேலும் இனங்காணப்பட்ட இவ் மாணவிகளில் இருந்து ஆய்விற்கு பொருத்தமான 36 மாணவிகள் எழுமாற்றாக தெரிவு செய்யப்பட்டு அவர்களை பரிசோதனைக்குழு கட்டுப்பாட்டுக்குழு என இரு சம குழுக்களாக பிரித்ததுடன் ஆறுமாதங்களிற்கு பரிசோதனைக்குழுவிற்கு மட்டும் அறிகைநடத்தை உடனடிவாழ்வுணை நுட்பங்களினை, பயிற்சி பெற்ற சிரேஸ்ட் உடனடிவாழ்வுணையாளரின் உதவியுடன் வழங்கி மனச்சோர்விற்கு இவ் உடனடிவாழ்வுணை நுட்பங்கள் சிறந்த தீர்வு எனும் இரண்டாவது கருதுகோளினை நிரூபிக்க முடிந்ததுடன் கட்டுப்பாட்டுக்குழுவில் உள்ளவர்களிற்கு எவ்வித அறிகைநடத்தை உடனடிவாழ்வுணையும் வழங்கப்படாமல் கண்காணிப்புக்குழுக்களாக இருந்தார்கள். அதே வேளை தீவிர நிலையில் இருப்பவர்களிற்கு இவ் அறிகைநடத்தை உடனடிவாழ்வுணை நுட்பங்கள் பொருத்தமற்றதாக இருந்ததுடன் மனச்சோர்வு மட்டங்களில் முன்னேற்றகரமான மாற்றங்கள் இனங்காணப்படவில்லை இதன் அடிப்படையில் மூன்றாவது கருதுகோளினையும் நிரூபிக்கக்கூடியதாக இருந்தது. மேலும் கட்டிளமைப்பருவ மாணவிகள் சிலர் மனச்சோர்விற்கு உட்படுகின்றார்கள் எனவும் இதற்கு அறிகை நடத்தை உடனடிவாழ்வுணை சிறந்த தீர்வு எனவும் தீவிரநிலையில் இருப்பவர்களிற்கு இவ் நுட்பங்கள் பொருத்தமற்றது என்ற ஆய்வு முடிவுக்கு வரக்கூடியதாக இருந்ததுடன் இவ் ஆய்வில் அளவு சார் மற்றும் பண்பு சார் இரு பகுப்பாய்வு முறைகளும் கலப்பு முறையில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. மேலும் இவ் ஆய்விற்கான சிபாரிசுகள் பரிந்துரைகள் என்பன பெற்றோர்கள், கல்வித்திணைக்களம், அதிபர்கள், மாணவர்கள், எதிர்கால ஆய்வாளர்கள் என்பவர்களிற்கு இவ் ஆய்வின் ஊடாக முன்வைக்கப்பட்டுள்ளது.

திறவுச்சொல்: பாடசாலை, உட்பிரச்சனைகள், நுட்பங்கள், பகுப்பாய்வு

## அறிமுகம்

கடந்த 2008 முதல் இன்று வரை அதிக இளவயது இழப்புகளை எம் சமூகம் சந்தித்திருக்கிறது. இதன் பின்புலத்தினை பற்றி ஆய்வு செய்யும் போது அதிகரித்த மனஅழுத்தம், மனச்சோர்வு, பொருளாதார ,குடும்ப ,குழல் காரணிகளே செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது. அந்த வகையில் மனித வளர்ச்சிப் பருவங்களிலேயே மிக முக்கியமானதொரு பருவம் கட்டிளமைப்பருவமாகும். மனித விருத்திப் படிநிலையில் 12-22 வயது வரையான காலப்பகுதியை கட்டிளமைப்பருவம் எனக் குறிப்பிடுகின்றனர். இப்பருவத்தில் பெண் பிள்ளைகளில் ஏற்படுகின்ற துரிதமான உடல் உள வளர்ச்சியானது பல மாற்றங்களையும் புரிதல்களையும் ஏற்படுத்துகின்றது. இந்நிலையில் இவற்றிற்கு ஏற்ப பொருத்தப்பாடடைவதில் இப்பருவத்தினர் சிரமத்தினை எதிர்கொள்கின்றார்கள். இப்பருவத்தினருக்கு ஏற்படும் உள்பிரச்சனைகளில் ஒன்று மனச்சோர்வாகும். மனச்சோர்வு என்பது தொடர்ச்சியான கவலையும் வாழ்க்கையில் பிடிப்பில்லாமலும் நம்பிக்கையற்ற தன்மையும் இரண்டு கிழமைக்கு மேற்பட்டு காணப்படுமாயின் அதை மனச்சோர்வு எனலாம் [DSM -IV].

இவ் மனச்சோர்வானது கட்டிளமைப்பருவ பெண்பிள்ளைகளை பொறுத்தவரையில் பல்வேறு உடல் உள மாற்றங்களை கடக்கும் போது மனவெழுச்சிசார்ந்த குழப்பங்களை ஏற்படுத்துகின்றது. இப்பருவத்தினர் தமது எண்ணங்களுக்கு மாறாகத் தோல்விகள் ஏற்படும் போது மனச்சோர்வு அடைந்து, ஏமாற்றம், விரக்தி அடைகிறார்கள். அந்த வகையில் மனச்சோர்வு ஏற்படின் மகிழ்வான விடயங்களில் ஆர்வமின்மை, உணவில் ஆர்வமின்மை, மனதை ஒரு முகப்படுத்த முடியாமை, தாழ்வு மனப்பாங்கு, வாழ்வு தொடர்பான எதிர்மறை எண்ணங்கள் காணப்படல், தலையடி, நெஞ்சு வலி, கைகால் உளைவு, பதட்டம் தொடர்ச்சியான தேவையற்ற கவலை ,வெறுமையை உணர்தல், அடிக்கடி அழுதல் (DSM iv) என பல அறிகுறிகளினை அவதானிக்கலாம்.

மேலும் மனச்சோர்வு ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்ற போதிலும் பாடசாலையில் கல்வி கற்கும் பெண் பிள்ளைகளிற்கு பெற்றோர்களின் அன்பான வழிகாட்டல்கள் சில சமயங்களில் பெற்றோர் வெளிநாடுகளில் வசிப்பதனால் கிடைக்காமல் போகின்றது. அதனைத் தொடர்ந்து பள்ளிப்பருவத்தில் ஏற்படும் காதல், காதல் தோல்விகள், வயதிற்கு வந்தவர்களால் துன்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாகுதல், சிறுவயதில் பாலியல் வன்கொடுமைகளிற்கு உள்ளாகுதல் என்பன பள்ளிப்பருவத்திலிருந்து பல ஏற்படுவதுடன் இதனால் ஏற்படுகின்ற பாதிப்புகள் வளர்ந்து வருகின்ற காலப்பகுதியில் நெறிபிறழ்வான நடத்தையில் ஈடுபடுவதற்கு வழிவகுக்கின்றது இதன் விளைவாக மனச்சோர்வடைகின்றார்கள். இவர்களின் மனச்சோர்வானது இனங்காணப்பட்டு இப்பிள்ளைகளிற்கு உளவியல் ரீதியில் தீர்வினை பெற்றுக்கொடுக்கவேண்டியது அவசியமாகும்.

அந்த வகையில் இம் மனச்சோர்வினை கட்டுப்படுத்த பல்வேறு நுட்பங்கள் இருந்த போதிலும் அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை சிறந்ததொரு தீர்வாகும். அறிகை நடத்தை

உளவளத்துணையானது அறிகை – நடத்தை இரண்டினதும் இணைப்பாகும். இது வாழ்வில் நடக்கும் எதிரான நிகழ்வுகளை தனிமனிதன் சவாலாக எடுக்க உதவுகிறது. தவறான சிந்தனைகள் வாழ்வில் நடக்கும் நிகழ்வுகளை மிகையாகப் பொதுமையாக்கம் செய்யவும், எதிர்மறையானவற்றை பெரிதுபடுத்திப் பார்க்கவும், நேரானவற்றைக் குறைத்து மதிப்பிடவும் வழிவகுக்கிறது. எமது அறிகைச் செயன் முறையானது எமது திட்டங்கள் சிந்தனைகள், புலக்காட்சி, ஞாபகம், நம்பிக்கை, மனப்பான்மை என்பவற்றைக் கொண்டது. இவற்றில் ஒன்றோ பலவோ ஒருவருக்கு எதிரானதாக அமையும் போது அவர் பல உள்பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளாகின்றார்கள். இதனால் பதகளிப்பு ஒழுங்கீனங்கள், மனச்சோர்வு என்பவற்றுடன் சில உடலியல் ஒழுங்கீனங்களும் ஏற்படலாம். இவ்வாறான பிரச்சனைகளிற்கு பயனுள்ள நிரூபிக்கப்பட்ட உளவளத்துணையின் ஒரு வடிவம் அறிகை நடத்தை உளவளத்துணையாகும். இன்று பல ஆய்வுகள் இவ் அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை நுட்பமானது பயனுள்ளது என்பதனை நிரூபித்துள்ளது. இவ் உளவளத்துணையை பிரயோகித்து பல ஆய்வுகள் நடத்தப்பட்டு அவை வெற்றியும் அடைந்துள்ளன. அந்த வகையில் இவ் ஆய்வானது மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தின் பட்டிப்பு வலயத்திற்கு உட்பட்ட பாடசாலைகளில் கல்வி கற்கும் கட்டிளமைப்பருவ பெண்பிள்ளைகளை மாதிரிகளாக கொண்டு இவர்களின் மனச்சோர்வினை இனங்கண்டு தீர்வினை வழங்குவதுடன் இவ் மனச்சோர்விற்கு அறிகை நடத்தை உளவளத்துணையின் பொருத்தப்பாட்டினை இனங்காணும் நோக்கில் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

#### 1. ஆய்வு பிரச்சினை

இன்று எம் இளம் சமுதாயத்தினரை நாம் படிப்படியாக இழந்து வருகின்றோம். இன்று அனேக இளவயது தற்கொலை மரணங்கள் இடம்பெற்று வருகின்றன அதுமட்டுமன்றி பாடசாலைகளில் கல்வி கற்கும் பெண்பிள்ளைகள் பாலியல் துன்பிரயோகங்கள் பலாத்காரங்களிற்கு உட்படுத்தப்பட்டு வருவதுடன் பல்வேறு குடும்ப காரணிகள் மற்றும் பொருளாதார காரணிகளின் விளைவால் கற்றலை தொடரமுடியாமல் இடைவிலகும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்து வருகின்றது. இவ் இழப்புக்களும் பாதிப்புக்களும் மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தினுள்ளும் இடம்பெற்று கொண்டுதான் இருக்கின்றன. இவ் மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் மிகப்பெரிய கல்வி வலயம் பட்டிப்பு கல்வி வலயமாகும் இக்கல்வி வலயத்திற்கு உட்பட்ட பாடசாலைகளில் அனேக பின்தங்கிய கிராமப்புற பாடசாலைகளும் இயங்கி வருகின்றன இங்கு கல்வி கற்கும் மாணவிகள் மிகுந்த பொருளாதார நெருக்கடிகளுடன் பொறுப்பற்ற பெற்றோரின் வழிகாட்டல்கள் இல்லாமல் மனச்சோர்வடைகின்றார்கள். மேலும் ஏனைய நகர்புற பாடசாலைகளில் கல்வி கற்கும் பிள்ளைகளும் அளவிற்கு மீறிய பொருளாதார தேவைகளின் விளைவாலும் பெற்றோர் வெளிநாடுகளில் வசிப்பதனால் உறவினர்களினால் வளர்க்கப்படுகின்ற பிள்ளைகளும் தடம்மாறிச் செல்கின்ற நிலை இங்கு ஏற்படுகின்றது. குறிப்பாக கட்டிளமைப்பருவம் என்பது மிகவும் சிக்கல்கள் நிறைந்த பருவமாக கூறப்படும் நிலையில் இப்பருவங்களில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சனைகளிற்கு சரியான தீர்வுகளும் விழிப்புணர்வுகளும் கிடைக்காமையினால் மனஅழுத்தம் ஏற்பட்டு அதிலிருந்து மீளாதவிடத்து

மனச்சோர்வடைகின்றார்கள் இப்பிள்ளைகளிற்கு ஏற்படுகின்ற உளப்பிரச்சனைகளுள் ஒன்றான மனச்சோர்வும் ஆராயப்பட்டு தீர்வுகள் வழங்கப்பட வேண்டும் அவ்வாறான தீர்வுகளில் அறிகை நடத்தை உளவளத்துணையானது மனச்சோர்வினை கட்டுப்படுத்துவதில் வெற்றி கண்டுள்ளது. எனவே பட்டிருப்பு கல்வி வலயத்திற்கு உட்பட்ட பாடசாலைகளினை வரையறையாக கொண்டு இவ் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளதுடன் பட்டிருப்பு பிரதேச பாடசாலை கட்டிளமைப்பருவ மாணவிகள் மனச்சோர்வடைகின்றார்கள் என்பது இவ் ஆய்வின் ஆய்வுப் பிரச்சனையாக கொண்டு இவ் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

## 2. ஆய்வு நோக்கம்

மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்பட்ட கட்டிளமைப்பருவ மாணவிகளில் உள்ள மனச்சோர்வு மட்டத்தை அளவிடலும் அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை மூலமாக அவர்களது மனச்சோர்வு மட்டத்தைக் குறைத்தலுமே இவ் ஆய்வின் பிரதான நோக்கமாகக் காணப்படுகிறது. இவ் ஆய்வின் சிறப்பு நோக்கங்களாக:

- மனச்சோர்வு பற்றி விரிவாகப் புரிந்து கொள்ளல். இவ்வாறான புரிந்து கொள்ளல் மூலம் இத்தகைய அறிகுறிகளை ஆரம்பத்திலே அடையாளம் கண்டு மேலும் தீவிரமாகாமல் தடுக்கக் கூடிய விதத்தில் அவர்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- மனச்சோர்வுக்கு அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை எந்தளவுக்குப் பயன் உள்ளதாக உள்ளது என்பதைக் கண்டறிதல்.

## 3. ஆய்வு கருதுகோள்

ர்1 கட்டிளமைப் பருவ மாணவிகள் அதிகம் மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

ர்2 கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கிடையிலான மனச்சோர்வு மட்டத்தை அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை வழங்குவதன் மூலமாக குறைக்க முடியும்.

ர்3 அதிகூடிய மனச்சோர்வு மட்டத்தை குறைக்க அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை பயன்படாது.

## 4. இலக்கிய மீளாய்வு

ராயின் வீரசிங்க. பி, டேவிட் பிரெளிட், போரிஸ் பிறிமகர், டேவிட் கொல்கோ (2006) கட்டிளமைப்பருவ மனச்சோர்விற்கான அறிகை நடத்தை உளவளத்துணையின் செயல்திறன் பற்றிய ஆய்வு எனும் தலைப்பில் மேற்கொள்ளப்பட்ட இவ் ஆய்வானது கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் மனச்சோர்வை ஆராய்ந்து அவர்களுக்கு ஆதரவான தலையீடுகளை வழங்குவதை நோக்கமாக கொண்டுள்ளது. இவ் ஆய்விற்காக 80 கட்டிளமைப்பருவ மனச்சோர்விற்கு உட்பட்டவர்களிற்கு அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை வழங்கப்பட்டு ஆய்வு முன்னெடுக்கப்பட்டது. ஆய்வு முடிவில் அவர்களின் மனச்சோர்வு அறிகுறிகளில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டதாகவும் முடிவில் அறிகை நடத்தை உளவளத்துணையின் செயல்திறனை மேலும் சோதிக்க பல முயற்சிகள் எடுக்க இவ் ஆய்வாளர்கள் முனைந்தனர்.

ஸ்ரீபன். ஆர்ஸிரிக், ஹீதர் கப்ளின்ஸ்கி, கிரெட்சன் குட்மன்ட்சென் (2008) பாடசாலை அடிப்படையிலான கட்டிளமைப்பருவ மனச்சோர்விற்கான அறிகைநடத்தை உளவளத்துணை பற்றிய ஆய்வு எனும் தலைப்பில் மேற்கொள்ளப்பட்ட இவ் ஆய்வானது கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் மனச்சோர்வை மதிப்பிடுவதை நோக்கமாக கொண்டுள்ளது. இவ் ஆய்விற்காக 50 கட்டிளமைப் பருவத்தினரினை பயன்படுத்தி எட்டு உளவியலாளர்களால் 12 அமர்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை வழங்கப்பட்டது. இவ் ஆய்வின் முடிவில் கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் பாலினம் வயது அடிப்படையில் நோக்கும் போது அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை வலுவான சிகிச்சை எனவும் இப்பருவத்தினரின் மனச்சோர்வு அறிகுறிகள் கணிசமாக குறைக்கப்பட்டிருந்தமை இனங்காணப்பட்டது.

உப்புல் செனரத், கொலித்த விக்ரமகே மற்றும் சாரிக்க லசந்தி பீரிஸ் (2005) இலங்கையில் முரண்பாட்டுக்கு பின்னரான வடக்கு மாகாணத்தில் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் மத்தியில் காணப்படும் மனச்சோர்வு மற்றும் அதற்கான காரணங்கள் பற்றிய குறுக்குவெட்டு ஆய்வு எனும் தலைப்பில் மேற்கொள்ளப்பட்ட இவ் ஆய்வானது இலங்கையில் யுத்தத்திற்கு பின் வடக்கு மாகாணத்தில் ஆரம்ப கட்டிளமைப் பருவத்தினர் மத்தியில் காணப்படும் மனச்சோர்வினையும் அதற்கான காரணிகளையும் கண்டறிவதனை நோக்கமாக கொண்டது. இவ் ஆய்வில் 13-19 உட்பட்ட 800 மாணவர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டு கட்டமைக்கப்பட்ட வினாக்கொத்து மற்றும் நேர்காணல்கள் குழு கலந்துரையாடல்கள் மூலம் தரவுகள் பெறப்பட்டு பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டு முடிவுகள் பெறப்பட்டன. மொத்த மாதிரியில் 28.5% பேர் மனச்சோர்வு அறிகுறிகளைக் காட்டினர். யுத்தத்தின் நீண்டகால தாக்கங்கள் ஓர் காரணமாக அமையலாம். பெண் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் அதிக பாதிப்புக் குள்ளாகியுள்ளனர். உளவள ஆதரவு சேவைகள் போதுமானதாக இல்லை ஆகிய முடிவுகள் கிடைக்கப்பட்டன.

வசுந்தரா ஸ்பிரகோஸ் யின்ப்ருக்க்சுவான் மற்றும் அவரது சகபாடிகள் (2019) நைஜீரியா கல்லூரிகளின் கட்டிளமைப்பருவ மாணவர்களை மாதிரியாக கொண்டு மனச்சோர்வு அறிகுறிகளில் அறிகை நடத்தை உளவளத்துணையின் விளைவு எனும் தலைப்பில் மேற்கொள்ளப்பட்ட இவ் ஆய்வானது கட்டிளமைப்பருவ மாணவர்களின் மனச்சோர்வை குறைக்க பயன்படும் அறிகை நடத்தை உளவளத்துணையின் விளைவு குறித்து ஆராய்வதை நோக்கமாக கொண்டுள்ளது. நைஜீரியாவின் தென்கிழக்கு பிராந்தியத்தில் 162 கல்லூரி கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடம் பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்பட்டு சிகிச்சைக்கு முன் சிகிச்சைக்கு பின் என மதிப்பீடு செய்யப்பட்டு ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. மாதிரிகள் கட்டுப்பாட்டுக்குழு பரிசோதனைக் குழுவாக பிரிக்கப்பட்டு ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. ஆய்வின் முடிவாக கட்டுப்பாட்டுக் குழுவுடன் ஒப்பிடும் போது பரிசோதனைக் குழுவில் கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் மனச்சோர்வு அறிகுறிகளின் அளவு கணிசமாக குறைக்கப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது.

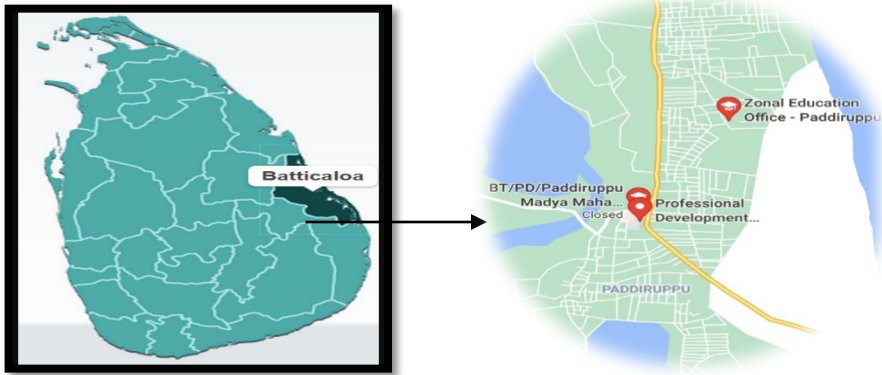
ஹேஜுங் எஸ். லீ, மற்றும் அவரது சகபாடிகள் (2018) கட்டிளமைப்பருவ மாணவிகளின் மனச்சோர்வும் உளவியல் ஆலோசனையின் தாக்கமும் எனும் தலைப்பில் மேற்கொள்ளப்பட்ட இவ்

ஆய்வானது கட்டிளமைப்பருவ மாணவிகளின் மனச்சோர்வை குறைப்பதில் உளவியல் ஆலோசனையின் பங்களிப்பை ஆராய்வதை நோக்கமாக கொண்டுள்ளது. இவ் ஆய்விற்காக 4 மேல்நிலைப் பள்ளிகளில் இருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட 150 மனச்சோர்வு கொண்ட மாணவிகளிடம் இருந்து தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டன. மனச்சோர்வு மதிப்பீட்டு அளவுகோல் மூலம் ஆலோசனைக்கு முன் மற்றும் பின் மதிப்பீடுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. புள்ளியியல் பகுப்பாய்வு மென்பொருள் மூலம் தரவுகள் ஆய்வு செய்யப்பட்டன. இவ் ஆய்வின்படி முறையான உளவியல் ஆலோசனை பெற்ற மாணவிகளில் 75% பேர் குறிப்பிடத்தக்க அளவு மனச்சோர்வு குறைவை அனுபவித்ததாக கண்டறியப்பட்டது.

## 5. ஆய்வு முறையியல்

### 5.1) ஆய்வுப் பிரதேசம்

ஆய்வு பிரதேசம் என்பது ஒரு ஆய்வு நடத்தப்படும் குறிப்பிட்ட இடம், சூழலைக் குறிக்கிறது. இது ஆய்வின் நோக்கத்தைப் பொறுத்து பல்வேறு வகைகளில் வரையறுக்கப்படலாம். அந்த வகையில் மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தின் பட்டிருப்பு பிரதேசத்தில் உள்ள பட்டிருப்பு கல்வி வலயம் ஆய்வுப் பிரதேசமாக தெரிவு செய்யப்பட்டது. இவ் வலயத்திலுள்ள மட்/செட்டிபாளையம் மகா வித்தியாலயம், மட்/தேத்தாதீவு மகா வித்தியாலயம், மட்/களுதாவளை மகா வித்தியாலயம், மட்/பட்டிருப்பு மகா வித்தியாலயம், மட்/எருவில் கண்ணகி மகா வித்தியாலயம், மட்/கோட்டைக்கல்லாறு மகா வித்தியாலயம், மட்/வெல்லாவெளி கலைமகள் வித்தியாலயம், மட்/பழுகாமம் கண்டுமணி மகா வித்தியாலயம், மட்/மகிமுர்முனை சக்தி வித்தியாலயம், மட்/காக்காச்சிவட்டை சக்தி வித்தியாலயம், மட்/மண்டுர் இராமகிருஷ்ண மிஷன் வித்தியாலயம், மட்/தம்பளவத்தை கண்ணகி மகா வித்தியாலயம், மட்/மண்டுர் 14 விக்னேஸ்வரா வித்தியாலயம், மட்/பெரிய போரதீவு பாரதி வித்தியாலயம், மட்/தும்பங்கேணி கண்ணகி வித்தியாலயம், மட்/திக்கோடை கணேச வித்தியாலயம், மட்/கழுமுந்தன்வெளி GTM, மட்/மண்டுர் 13 விக்னேஸ்வரா வித்தியாலயம் ஆகிய பாடசாலைகள் ஆய்விற்காக தெரிவு செய்யப்பட்டன.



### 5.2) மாதிரித்தெரிவு

இவ் ஆய்வில் மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தின் பட்டிணை கல்வி வலயத்திற்கு உட்பட்ட 18 பாடசாலைகளில் இருந்து சாதாரண தரம் பயிலும் மாணவிகளில் 250 மாதிரி தெரிவானது தெரிவு செய்யப்பட்டது. இவ்வலயத்தில் 28 பாடசாலைகள் உள்ளன இவற்றில் வயதெல்லையினை கருத்தில் கொண்டு சாதாரண தரம் வரை உள்ள பாடசாலைகளில் இருந்து மாணவிகள் எளிய எழுமாற்று முறை மூலம் தெரிவு செய்யப்பட்டு ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டார்கள். இவர்களின் மனச்சோர்வு மட்டம் அளவிடப்பட்டு அதிலிருந்து இவ் ஆய்வுத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யக் கூடிய மிகப் பொருத்தமான 36 மாணவிகள் மனச்சோர்வின் மட்ட அடிப்படையில் ஆய்வுக்காகத் தெரிவு செய்யப்பட்டார்கள். இவர்களில் 12 மாணவிகள் குறைந்தளவு மனச்சோர்வுக்கும் (mild) 12 மாணவிகள் மிதமான மனச்சோர்வுக்கும் (moderate) 12 மாணவிகள் தீவிர மனச்சோர்வுக்கும் (severe) மனச்சோர்வு மட்ட ரிதியாக பிரிக்கப்பட்டார்கள். இதில் மூன்று மனச்சோர்வு மட்டத்திலும் 6 மாணவிகள் என்ற அடிப்படையில் மொத்தமாக 18 மாணவிகள் சாதாரண கட்டுப்பாட்டுக் குழுவிற்குள் சேர்க்கப்பட்டதுடன் ஏனைய 18 மாணவிகள் மனச்சோர்வு மட்டத்திற்கேற்ப 3 சம குழுக்களாகப் (mild-6, moderate-6, severe-6) பிரிக்கப்பட்டார்கள். இதிலிருந்து மூன்று மட்டத்தையும் சேர்ந்தவர்களிலிருந்து சம எண்ணிக்கையானவர்களை பிரித்து பரிசோதனைக் குழு (experimental groups) கட்டுப்பாட்டுக் குழு (waiting list/control groups) என்ற ரிதியில் பிரிக்கப்பட்டு ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டார்கள்.

### 5.3) தரவு சேகரிப்பு முறை

ஆய்வு நோக்கத்தை சரியான வகையில் அடையும் பொருட்டு க.பொ.த. சாதாரண தர மாணவிகளிடமிருந்து தகவல்களை பெறுவதற்காக பெக்கின் மனச்சோர்வு வினாக்கொத்து பயன்படுத்தப்பட்டது. அந்த வகையில் முதலாம் நிலை தரவுகளான வினாக்கொத்து, நேர்காணல், அவதானம் ஆகியனவும் இரண்டாம் நிலைத் தரவுகளான ஆய்வு கட்டுரைகள், புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகள், மற்றும் இணையத்தள தரவுகள் ஆகியனவும் தரவுகளை சேகரிப்பதற்காக தரவு சேகரிப்பு முறைகளாக பயன்படுத்தப்பட்டன.

### 5.4) வினாக்கொத்து விபரணம்

இவ் ஆய்விற்கென பெக்கின் மனச்சோர்வு வினாக்கொத்து (Beck Depression Inventory) பயன்படுத்தப்பட்டது. 1961 ஆம் ஆண்டு ஆரோன் டி. பெக் என்பவரால் உருவாக்கப்பட்டது. இதன் ஊடாக சோகம், தோல்வி உணர்வு, திருப்தியின்மை, குற்ற உணர்வு, தண்டனை உணர்வு, சுய வெறுப்புணர்வு தன்னை விமர்சித்தல், தற்கொலை எண்ணங்கள், அழகை, எரிச்சல், சமூக விலகல், முடிவெடுக்க இயலாமை, தூக்கமின்மை, சோர்வு, பசியின்மை, உடல் எடை இழப்பு, உடல்நலம் பற்றிய கவலை, பாலியல் ஆர்வமின்மை போன்றன மதிப்பிடப்படுகின்றன. இவ் வினாக்கொத்து தலா



21 வினாக்களை கொண்டுள்ளது. ஒவ்வொரு பதில்களும் 0 முதல் 3 வரையிலான அளவில் மதிப்பிடப்படுகிறது. மொத்த மதிப்பெண் 0 முதல் 63 வரை இருக்கும். இவ் வினாக்கொத்திற்கான புள்ளிகள் பின்வரும் நான்கு பகுதிகளை கொண்டதாக காணப்படுகின்றது.

- 0-13: குறைந்த மனச்சோர்வு
- 14-19: லேசான மனச்சோர்வு
- 20-28: மிதமான மனச்சோர்வு
- 29-63: கடுமையான மனச்சோர்வு

#### 6. தரவுப் பகுப்பாய்வும் கலந்துரையாடலும்

தரவுப் பகுப்பாய்வானது மாதிரிகளிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளப்பட்ட தரவுகளை மையமாகக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்படுகின்ற செயற்பாடாகும். இது குறிப்பிட்ட ஒரு ஆய்வில் இருந்து தீர்க்கமான முடிவுகளைப் பெறவும், கருதுகோள்களை நிரூபிக்க அல்லது நிராகரிக்கவும் ஆய்வு சார்ந்த உண்மைகளை கண்டு பிடிக்கவும் உதவுகின்றது. பட்டியல் பிரதேச பாடசாலைக் கட்டிடமையப்படுவ மாணவிகளின் மனச்சோர்வும் அறிகை நடத்தை உளவளத்துணையின் பிரயோகமும் என்ற தலைப்பில் மேற்கொள்ளப்பட்ட இவ் ஆய்வில் வினாக்கொத்து கணக்கெடுப்பினூடாக பெறப்பட்ட தரவுகள் அனைத்தும் சமூக விஞ்ஞானத்திற்கான புள்ளி விபர பகுப்பாய்வு (SPSS) எனும் மென்பொருளின் ஊடாக புள்ளிவிபர ரீதியான தரவுகளாக மாற்றப்பட்டு, அவை அளவு ரீதியாக பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டது. மேலும் நேர்காணல், புத்தகங்கள், மற்றும் இணையத் தளங்கள் மூலமாக பெறப்பட்ட தரவுகள் பண்பு ரீதியாக பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டது. ஆகவே இவ் ஆய்வில் விபரண புள்ளிவிபரவியல் ஆய்வு வடிவமைப்புடன் அளவு சார் மற்றும் பண்பு சார் இரு பகுப்பாய்வு முறைகளும் கலப்பு முறையில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. தொகுத்தறி முறை மூலம் முடிவுகள் பெறப்பட்டுள்ளன.

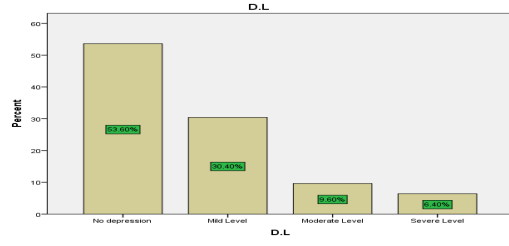
#### ➤ கருதுகோள் பரிசீலினை

**H1** கட்டிடமையப் படுவ மாணவிகள் அதிகம் மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

**மாதிரிகளின் மனச்சோர்வு அடிப்படையிலான பகுப்பாய்வு**

D.L

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid No depression	134	53.6	53.6	53.6
Mild Level	76	30.4	30.4	84.0
Moderate Level	24	9.6	9.6	93.6
Severe Level	16	6.4	6.4	100.0
Total	250	100.0	100.0	



250

மாதிரிகளிற்கு பெக் மனச்சோர்வு பட்டியல் வழங்கப்பட்டு அவர்கள் பெற்றுக்கொண்ட புள்ளிகளிற்கு அமைவாக இவர்களின் மனச்சோர்வு மட்டங்கள் கணிப்பிடப்பட்டது. இதன் அடிப்படையில் 53.6% மாணவிகளிற்கு மனச்சோர்வு பாதிப்புகள் இல்லை 30.4% மாணவிகள் குறைவான மனச்சோர்விற்கும் 9.6% மிதமான மனச்சோர்விற்கும் 6.4% தீவிர மனச்சோர்விற்கும் உட்பட்டிருந்தார்கள். எனவே கட்டிளமைப் பருவ மாணவிகள் மனச்சோர்விற்கு உட்பட்டுள்ளார்கள் என்பதனை இவ் மனச்சோர்வு வினாக்கொத்தின் மூலம் உறுதிப்படுத்த முடிந்தது. இம் மனச்சோர்விற்கு பொருளாதார நெருக்கடிகள், பெற்றோர் வெளிநாடுகளில் வசித்தல் (குறிப்பாக தாய் வெளிநாடுகளில் வசித்தல்), அடிப்படை தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படாமை, வீட்டில் பெற்றோர்களிடையே ஏற்படுகின்ற முரண்பாடுகள் பருவமாற்ற பிரச்சனைகள், சகமாணவர்களுடனான ஒப்பீடுகள் போன்ற சில காரணங்களால் ஏற்படுவதாகவும் இனங்காணப்பட்டது.

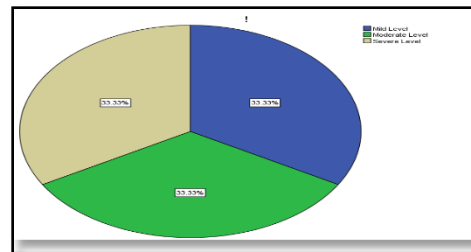
**H2 கட்டிளமைப்பருவத்தினருக்கிடையிலான மனச்சோர்வு மட்டத்தை அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை வழங்குவதன் மூலமாக குறைக்க முடியும்.**

அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை வழங்க முன்பு பரிசோதனைக்குமுனின் மனச்சோர்வு மட்டங்கள்

**அட்டவணை 2**

**வரைபு 1**

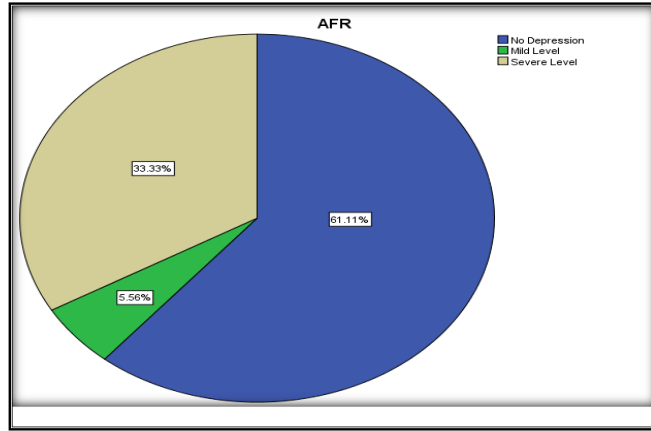
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Mild Level	6	33.3	33.3	33.3
Moderate Level	6	33.3	33.3	66.7
Severe Level	6	33.3	33.3	100.0
Total	18	100.0	100.0	



அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை வழங்கப்படுவதற்கு முன்பு பரிசோதனைக்குமுனின் மனச்சோர்வு மட்டங்கள் 33.33% எனும் அடிப்படையில் இருந்தது.

தொடர்ந்து பரிசோதனைக் குழுவிற்கு நடத்தைசார் வீட்டுச் செயன்முறை நுட்பம், அறிகை ஒத்திகை நுட்பம், எழுதுதல் நுட்பம், ஜகோப்சனின் தசைநார் தளர்வுப்பயிற்சி, கதைகூறல் மாதிரி நுட்பம் ஆகிய அறிகை நடத்தை நுட்பங்கள் 18 மாதிரிகளிற்கும், அறிகை நடத்தை நுட்பங்கள் பயிற்சி பெற்று நன்கு பயிற்றப்பட்ட சிரேஸ்ட உளவளத் துணையாளர்கள் மூலம் வழங்கப்பட்டதுடன் ஆய்வின் நிறைவில் மீண்டும் மனச்சோர்வு பட்டியல் வழங்கப்பட்டு அவர்களின் மனச்சோர்வு மட்டங்கள் மீண்டும் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டது.

**அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை வழங்கிய பின்னரான மனச்சோர்வு மட்டங்கள்**



வரைபு 2

அறிகை நடத்தை உளவளத்துணைக்கு பின்பு 61.11% மனச்சோர்வு பாதிப்பிலிருந்து விடுபட்ட அதே வேளை 5.56% குறைவான மனச்சோர்வுடனும் 33.33% தீவிர மனச்சோர்வு நிலையிலே இருந்தார்கள். மேலும் மிதமான மனச்சோர்வு பாதிப்புடன் எந்தவொரு மாணவர்களும் இருக்கவில்லை. அதே நேரம் தீவிர மனச்சோர்வு நிலையில் இருந்தவர்களின் மனச்சோர்வு மட்டங்களில் பெரியளவில் மாற்றங்கள் இருக்கவில்லை. அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை வழங்கிய பின்பு இவர்கள் பெற்றுக்கொண்ட புள்ளிகளின் அடிப்படையில் நோக்கும் போது குறைவான மனச்சோர்வு நிலையில் இருந்தவர்கள் முழுமையாக மனச்சோர்வில் இருந்து மீண்டு கொண்டார்கள். அதே நேரம் மிதமான மனச்சோர்வுடன் இருந்த ஒருவர் குறைவான மனச்சோர்வு நிலைக்கு முன்னேற்றமடைந்ததுடன் தீவிர மனச்சோர்வு நிலையில் எவ்வித மாற்றங்களும் ஏற்படவில்லை என்பதனை இனங்காண முடிந்தது.

அட்டவணை 3

### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Before_CBT	19.39	6.289	18
After_CBT	14.72	10.243	18

அட்டவணை 4

### ANOVA

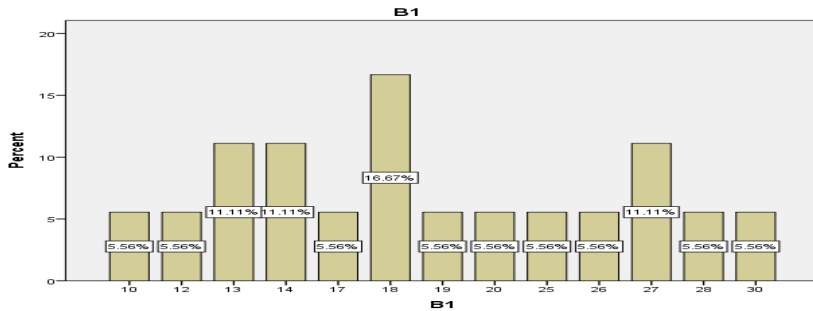
Depression\_level\_after\_CBT

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1774.944	12	147.912	85.334	.000
Within Groups	8.667	5	1.733		
Total	1783.611	17			

இவ் அட்டவணையின் அடிப்படையில் நோக்குகின்ற போது இதன் பொருண்மைப் பெறுமானம் ஆனது .000 ஆக காணப்படுகின்றது. இப் பெறுமானம் 0.05 க்கு குறைவாக காணப்படுவதால் கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் மனச்சோர்வில் அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை வழங்கிய பின்னர் வேறுபாடு காணப்படுகின்றது எனும் முடிவிற்கு வரமுடியும்.

அறிகை நடத்தை உளவளத்துணைக்கு முன்பு கட்டுப்பாட்டுக்குமுனின் மனச்சோர்வு மட்டங்கள் அட்டவணை 5

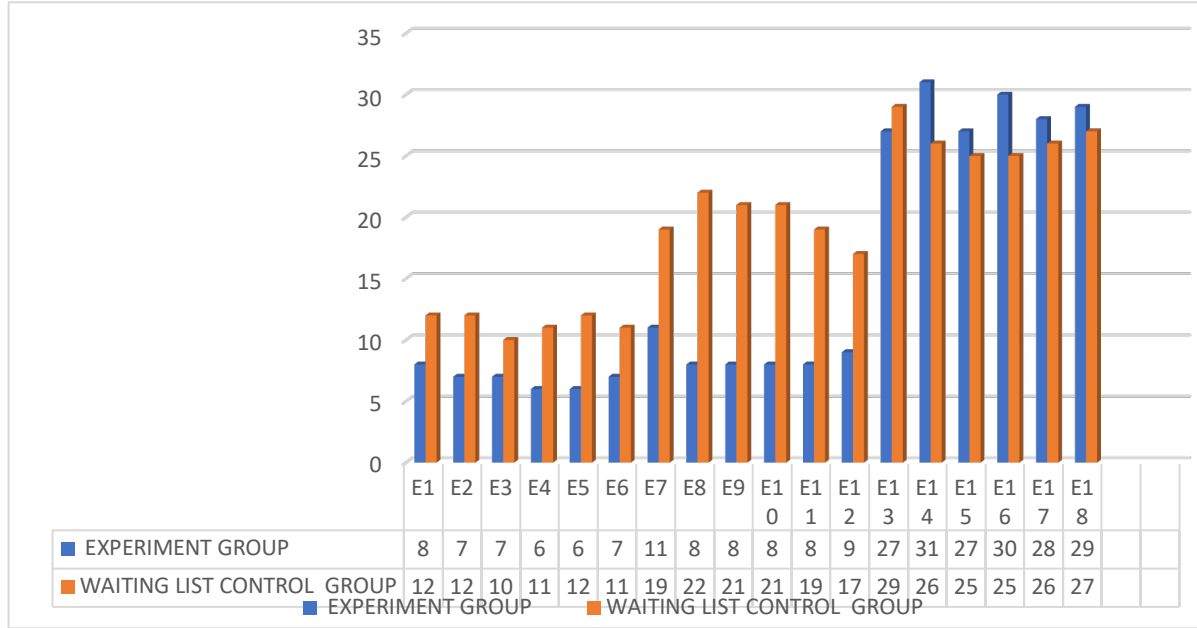
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Mild Level	6	33.3	33.3	33.3
Moderate Level	6	33.3	33.3	66.7
Severe Level	6	33.3	33.3	100.0
Total	18	100.0	100.0	



கட்டுப்பாட்டுக் குழுவில் உள்ளவர்கள் எவ்வித உளவளத்துணை நுட்பங்களிற்கும் உட்படுத்தப்படவில்லை. இவர்கள் கண்காணிப்புடன் இருந்ததுடன் இவர்களிற்கு தியானப் பயிற்சிகள், தளர்வுப் பயிற்சிகள் மற்றும் சில ஆலோசனைகள் மட்டுமே வழங்கப்பட்டு கட்டுப்பாட்டுக் குழுவில் மேற்பார்வை செய்யப்பட்டார்கள். இவ் அட்டவணையானது ஆய்வின் நிறைவில் கட்டுப்பாட்டுக் குழுவிற்கு பெக் மனச்சோர்வு பட்டியல் வழங்கப்பட்டபோது அவர்கள் பெற்றுக்கொண்ட புள்ளிகளை மையமாக கொண்டு பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. ஏனெனில் இவர்களின் மனச்சோர்வு மட்டங்களில் மாற்றங்கள் இல்லை. பெற்றுக்கொண்ட புள்ளிகளில் சில மாற்றங்களை இனங்காண முடிந்தது.

மேலும் மேற்பார்வை செய்யப்பட்ட பின்பு ஆறுமாத காலத்தின் பின்பு மீண்டும் பெக் மனச்சோர்வு பட்டியல் வழங்கப்பட்டு மனச்சோர்வு மட்டங்கள் மதிப்பிடப்பட்டன. அதன் அடிப்படையில் இவர்களின் மனச்சோர்வு மட்டங்களில் பெரியளவில் மாற்றங்கள் ஏற்படவில்லை. சிலமாதிரிகளின் மனச்சோர்வு மட்டங்கள் அதிகரித்து காணப்பட்டன. இங்கு இவர்கள் குறைவான மிதமான தீவிர மனச்சோர்வு மட்டங்களையே ஆய்விற்கு பின்பு கொண்டிருந்தாலும் இவர்கள் பெற்றுக்கொண்ட புள்ளிகள் பரிசோதனையின் நிறைவில் சில அதிகரித்தும் சில குறைவடைந்தும் காணப்படுகின்றது. ஏனெனில் இவர்கள் கண்காணிப்பு குழுக்களாகவே இருந்தார்கள். இவர்களிற்கு எவ்வித உளவளத்துணை நுட்பங்களும் வழங்கப்படவில்லை.

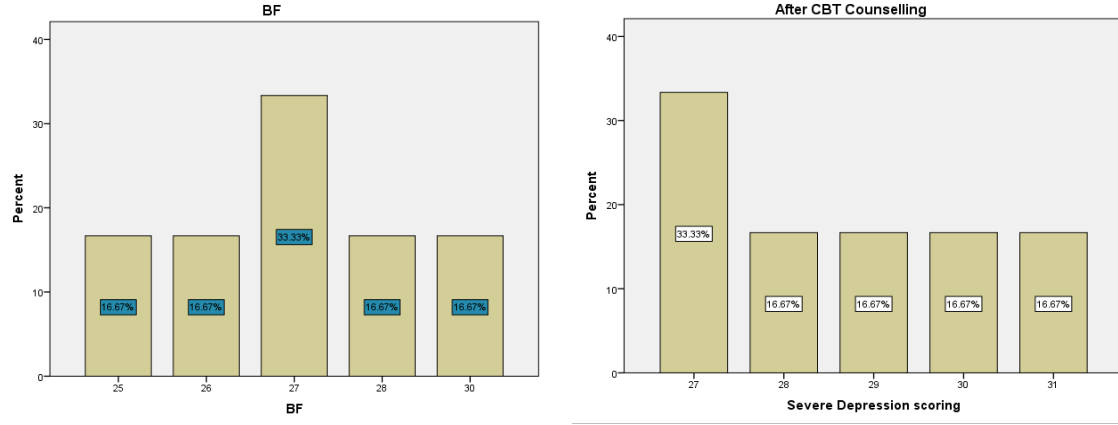
அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை வழங்கிய பின்பு பரிசோதனைக் குழுவின் மனச்சோர்வு மட்டங்களும் கட்டுப்பாட்டுக்குழுவின் மனச்சோர்வு மட்டங்களும் அவர்கள் பெற்றுக்கொண்ட புள்ளிகளின் அடிப்படையில்



அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை வழங்கப்பட்ட பின்பு மீண்டும் பெக் மனச்சோர்வு பட்டியல் வழங்கப்பட்டு பரிசோதனைக்குழு மற்றும் கட்டுப்பாட்டுக் குழுவின் மனச்சோர்வு மட்டங்கள் இனங்காணப்பட்டன. இங்கு பரிசோதனைக் குழுவில் உள்வாங்கப்பட்ட மாதிரிகளின் மனச்சோர்வு மட்டங்களில் பாரியளவு மாற்றங்கள் ஏற்பட்டதுடன் 11 மாதிரிகள் மனச்சோர்விலிருந்து மீண்டுகொண்டார்கள். அதேவேளை மிதமான மனச்சோர்வுடன் இருந்த ஒரு மாதிரி குறைவான மனச்சோர்விற்கு முன்னேற்றமடைந்தார். அதே வேளை தீவிர மனச்சோர்வில் மாற்றங்கள் முன்னேற்றகரமாக இருக்கவில்லை. அதே வேளை கட்டுப்பாட்டுக் குழுவில் மாற்றங்கள்

முன்னேற்றகரமாக இருக்கவில்லை. இவர்களின் மனச்சோர்வு மட்டங்கள் அதிகரிப்பதற்கான வாய்ப்புகளே அதிகம் இருந்தன.

**H3 தீவிர மனச்சோர்வு மட்டத்தை குறைக்க அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை பயன்படாது.** அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை வழங்க முன்பும் வழங்கிய பின்பும் தீவிர மனச்சோர்வுடையவர்களின் மனச்சோர்வு மட்டங்களில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள்



அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை வழங்கிய பின்பு தீவிர மனச்சோர்வுடையவர்களின் மனச்சோர்வானது 27 புள்ளிகளை பெற்றுக் கொண்டவர்கள் 33.37% ஆகவும் 28 புள்ளிகளை பெற்றுக் கொண்டவர்கள் 16.67% ஆகவும் 29 புள்ளிகளை பெற்றுக்கொண்டவர்கள் 16.67% ஆகவும் 30 புள்ளிகளை பெற்றுக்கொண்டவர்கள் 16.67% ஆகவும் 31 புள்ளிகளை பெற்றுக்கொண்டவர்கள் 16.67% ஆகவும் அதிகரித்திருந்தமையை இனங்காணமுடிந்தது.

**அட்டவணை 6**

**Severe Depression Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Before	6	27.17	1.722	25	30
After	6	28.67	1.633	27	31

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
AF - B1	Negative Ranks	12 <sup>a</sup>	10.42	125.00
	Positive Ranks	4 <sup>b</sup>	2.75	11.00
	Ties	2 <sup>c</sup>		
	Total	18		

a. AF < B1

b. AF > B1

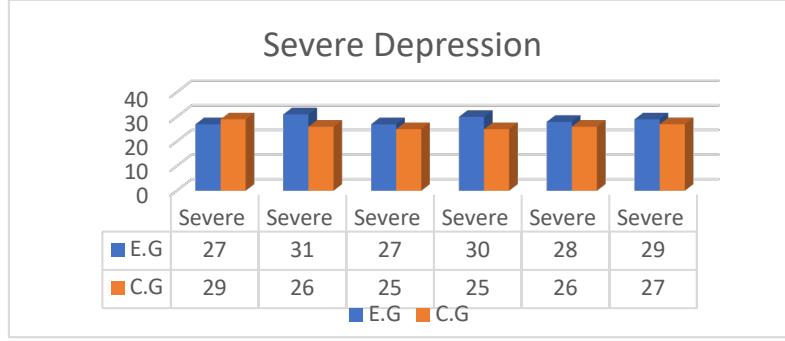
c. AF = B1

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
	18	19.39	6.289	10	30
	18	14.72	10.243	6	31

இங்கு AF என்பது உளவளத்துணை வழங்கப்பட்ட பின்பு, B1 என்பது உளவளத்துணைக்கு முன்பு Wilcoxon signed rankstest தரவுப்பகுப்பாய்வின் அடிப்படையில் இங்கு சிகிச்சைக்கு முன்பு negative ranks 10.42 mean rank கிடைக்கப்பட்டது positive ranks 2.75 பெறப்பட்டது. எனவே உளவளத்துணைக்கு முன்பு மனச்சோர்வு மட்டம் அதிகரித்திருந்ததுடன் உளவளத்துணைக்கு பின்பு மனச்சோர்வு குறைவடைந்திருந்தன. AF<B1 உளவளத்துணைக்கு முன்பு Mean 19.39 ஆகவும் std.Deviation 6.289 பெறப்பட்டது. அதே வேளை Minimum 10 ஆகவும் Maximum 30 பெறப்பட்டது. உளவளத்துணைக்கு பின்பு (AF) Mean 14.72 உம் std.Deviation 10.243 ஆகவும் 6 உம் Maximum 31 பெறப்பட்டது. உளவளத்துணைக்கு முன்பு இருந்ததை விட பின்பு முன்னேற்றகரமான முடிவுகள் பெறப்பட்டாலும் தீவிரமனச்சோர்வு மட்டத்தில் முன்னேற்றங்கள் பெறப்படவில்லை. புள்ளிகள் அதிகரித்தே ஆயுடொரவு 31 ஆக அதிகரித்தமையை இனங்காண முடிந்தது.





### tiuG 5

அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை வழங்கிய பின்பும் தீவிர மனச்சோர்வு மட்டங்களில் எவ்வித முன்னேற்றகரமான மாற்றங்களும் இடம்பெறவில்லை. மனச்சோர்வு மட்டங்கள் மேலும் அதிகரித்திருந்தன. ஏனெனில் 06 மாதங்களின் பின்பு மீண்டும் இவர்களின் மனச்சோர்வு மட்டங்கள் கணிப்பிடப்பட்டது. இதன் மூலம் மூன்றாவது கருதுகோளினையும் நிரூபிக்க முடிந்தது.

#### 7. ஆய்வு முடிவுகள்

ஒரு விடயமானது பகுப்பாய்விற்கு உட்படுத்தப்படும் போது பல உண்மைகள் நிரூபணமாகும். அதனடிப்படையில் பின்வரும் முடிவுகள் இவ் ஆய்வுப் பகுப்பாய்விலிருந்து பெறப்பட்டுள்ளன.

- கட்டிளமைப் பருவ மாணவிகள் மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.
- கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கிடையிலான மனச்சோர்வு மட்டத்தை அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை வழங்குவதன் மூலமாக குறைக்க முடியும்.
- தீவிர மனச்சோர்வு மட்டத்தை குறைக்க அறிகை நடத்தை உளவளத்துணை பயன்படாது.

#### 8. பரிந்துரைகள்

##### பெற்றோர்களிற்கான பரிந்துரைகள்

- பெற்றோர் இப்பருவத்தினரின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிப்பதுடன் அவர்களுடன் சிறந்த உறவுநிலைகளை பேணுவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும்.
- வீட்டில் பெற்றோர்களிடையே ஏற்படுகின்ற பிரச்சனைகள் பிள்ளைகளை பாதிக்காத வகையில் நடந்துகொள்ள வேண்டும்.
- முடிவெடுத்து செயல்படுத்தும் சுதந்திரத்தை அவர்களிற்கு வழங்கும் அதேவேளை அதன் சாதக பாதகங்களை அவர்களிற்கு விளக்க வேண்டும்.

- அதிக மனஅழுத்தத்துடன் பிள்ளைகள் இருப்பதனை இனங்காணும் பட்சத்தில் அவர்களிற்கு சிறந்த வழிகாட்டல்களை வழங்கி அவர்களின் குழப்பங்களை தீர்க்க வேண்டியது பெற்றோரின் பொறுப்பாகும்.
- சந்தோசமான வாழ்க்கைக்கு கட்டிளமைப் பருத்தினருடனான நெருக்கமும் திறந்த தொடர்பாடலும் மிகவும் அவசியமாகும் எனவே அவர்களுடன் நேரத்தை செலவிடவேண்டும்.
- பிள்ளைகள் படிப்படியாக கற்றுக்கொள்ளவும் சுயமாக முடிவுகள் எடுப்பதற்கும் ஊக்குவிக்க வேண்டும். பாதுகாப்பான எல்லையினுள் சுதந்திரத்தை உணருவதற்கு இடம் விடவேண்டும்.
- பாதுகாப்பான சூழலில் வயதிற்குரிய செயற்பாடுகளை செய்வதற்கு பிள்ளைகளை ஈடுபடுத்த வேண்டும். சமூக ஈடுபாட்டை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

#### கல்வித் திணைக்களத்திற்கான பரிந்துரைகள்

- உளவள ஆலோசகர் அல்லது உளவளத் துணையாளரை நியமனம் செய்தல். அதாவது ஒவ்வொரு பாடசாலைக்கும் தகுதிவாய்ந்த உளவள ஆலோசகர்களை நியமித்தல். குறைந்தபட்சம் மாவட்ட அடிப்படையில் பயிற்சி பெற்ற உளவள ஆலோசகர்களை நியமித்தல்.
- ஆசிரியர்களுக்கான பயிற்சிகளை வழங்குதல். அதாவது அனைத்து ஆசிரியர்களுக்கும் மாணவர்களின் உளநல பிரச்சனைகளை அடையாளம் காணும் அடிப்படை பயிற்சிகளை வழங்குதல் மற்றும் வகுப்பாசிரியர்களுக்கு விசேட பயிற்சிகளை வழங்குதல்.
- பாடத்திட்டங்களில் மாற்றங்களை மேற்கொள்ளல். அதாவது மன அழுத்த முகாமெத்துவம் குறித்த பாடங்களை பாடத்திட்டத்தில் சேர்த்தல். உளவியல் சார்ந்த விழிப்புணர்வு பாடங்களை அறிமுகப்படுத்துதல்.
- பெற்றோர்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல். அதாவது பெற்றோர் ஆசிரியர் சந்திப்புகளில் மனநல விழிப்புணர்வு அமர்வுகளை நடத்துதல். பெற்றோருக்கான பயிற்சி கையேடுகளை வழங்குதல்
- உளநல மையங்களை அமைத்தல். அதாவது வலய கல்வி அலுவலகங்களில் உளநல ஆலோசனை மையங்களை நிறுவுதல். தொலைபேசி மூலம் ஆலோசனை வழங்கும் சேவையை ஆரம்பித்தல்.
- விசேட நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை உருவாக்குதல். அதாவது மனச்சோர்வு உள்ள மாணவர்களுக்கான விசேட கற்றல் திட்டங்களை உருவாக்குதல். மற்றும் கலை, விளையாட்டு போன்ற துறைகளில் ஈடுபடுத்துவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரித்தல்.
- தொடர் மதிப்பீடுகளில் ஈடுபடல். அதாவது நடைமுறைப்படுத்தப்படும் திட்டங்களின் விளைவுகளை மதிப்பீடு செய்தல் மற்றும் தேவைக்கேற்ப திட்டங்களை மேம்படுத்த நடவடிக்கை எடுத்தல்.

### அதிபர்களிற்கான பரிந்துரைகள்

- பாடசாலைகளில் உளவளத்துணை ஆசிரியர்களை நியமிக்கவேண்டும்.
- உளவளத்துணை ஆசிரியர்கள் இல்லாதவிடத்து ஏனைய ஆசிரியர்களிற்கு மாணவர் தொடர்பான பிரச்சனைகளை இனங்கண்டு வழிகாட்டல்களை வழங்குமாறு பணிப்புரை செய்ய வேண்டும்.
- ஆசிரியர்களிற்கான பயிற்சி செயலமர்வுகளை ஒழுங்கு செய்து அவர்களை வழிப்படுத்தவேண்டும்.
- பெற்றோர் கூட்டங்களை நடாத்தி பிள்ளைகள் தொடர்பான மதிப்பீடுகளை மேற்கொள்ளவேண்டும்.
- பாடசாலைகளில் கட்டிளமைப்பருவ மாணவிகளிற்காக சுகாதார துறையினருடன் இணைந்து கட்டிளமைப்பருவ உடலியல் பிரச்சனைகள் பாலியல் சார் பிரச்சனைகள் பற்றிய குழப்பங்களிற்கு தீர்வினை பெற்றுக்கொடுக்கும் வகையில் கருத்தரங்குகள் செயலமர்வுகளை நடாத்துதல்.
- பாடசாலைகளில் கலைநிகழ்வுகளை நடாத்தி கலை நிகழ்வுகளினூடாக விழிப்புணர்வு நாடகங்களை காட்சிப்படுத்தி மாணவிகளிற்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல், குறுநாடகங்கள் ,குறுந்திரைப்படங்களை மாணவர்களிற்கு காட்சிப்படுத்தி சவால்களை வெற்றி கொள்வது பற்றியும் கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளிற்கு யாரை அணுகலாம் என்பது பற்றியும் விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தல்.

### மாணவர்களுக்கான பரிந்துரைகள்

- தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளல். அதாவது தினமும் நேர்மறையான சிந்தனைகளை வளர்த்துக் கொள்ளுதல். தன்னுடைய திறமைகளை அடையாளம் கண்டு அவற்றை மேம்படுத்துதல் மற்றும் சுய மதிப்பீடு செய்து கொள்ளுதல்.
- உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துதல். அதாவது முறையான உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகா செய்தல். போதுமான தூக்கம் மற்றும் ஓய்வு எடுத்தல் மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை கடைப்பிடித்தல் போன்றவற்றில் ஈடுபடல்.
- உறவுகளை வலுப்படுத்துதல் வேண்டும். அதாவது பெற்றோர், ஆசிரியர்களுடன் நெருக்கமான உறவை வளர்த்தல். நண்பர்களுடன் நேர்மறையான உறவுகளை பேணுதல் மற்றும் பிரச்சனைகளை பகிர்ந்து கொள்ள நம்பகமான நபர்களை அடையாளம் காணுதல்.
- கல்வி சார்ந்த திறன்களை மேம்படுத்துதல். அதாவது திட்டமிட்ட படிப்பு முறையை கடைப்பிடித்தல். நேர மேலாண்மை திறன்களை வளர்த்தல் மற்றும் தேவைப்படும்போது உதவி கேட்க தயங்காமல் இருத்தல்.
- மனவெழுச்சிகளை முறையாக கையாள பழகுதல். அதாவது மன அழுத்தத்தை சமாளிக்கும் உத்திகளை கற்றுக்கொள்ளுதல். உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த பயிற்சி செய்தல் மற்றும் தியானம், மூச்சுப் பயிற்சி போன்றவற்றை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுதல்.
- சமூகத்தில் ஈடுபாட்டுடன் செயற்படுதல். அதாவது பள்ளி நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்றல். சமூக சேவை செயல்களில் ஈடுபடுதல் மற்றும் புதிய திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.

### எதிர்கால ஆய்வாளர்களிற்கான சிபாரிசுகள்

- எதிர்காலத்தில் இவ் ஆய்வினை மேற்கொள்கின்ற போது ஆய்வாளர்கள் ஆய்வு பிரதேசத்தை பரந்தளவாக்கவும்.
- இவ் ஆய்வானது தனித்து கட்டிளமைப்பருவ மாணவிகள் மட்டுமே உள்வாங்கப்பட்டு இப்பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டது. எதிர்கால ஆய்வாளர்கள் மாணவர்களையும் உள்வாங்கி ஆய்வினை மேற்கொள்ளவும்.
- மேலும் கட்டிளமைப்பருவ மாணவர்கள் தனித்து மனச்சோர்வினால் மட்டும் பாதிக்கப்படவில்லை அதனைத்தாண்டி இன்று தற்கொலை எண்ணம், மனஅழுத்தம் ,பதகளிப்பு கோளாறுகள், என உள்ப் பிரச்சனைகளாலும் பாதிக்கப்பட்டு இன்று பலர் இனங்காணப்படாமலே இருக்கிறார்கள். எனவே அவற்றை கருத்தில் கொண்டு இவர்களின் பிரச்சனைகளையும் ஆய்விற்கு உட்படுத்தி ஆய்வினை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

### உசாத்துணை நூல்கள்

அல்தாலிப், ஹி., அபூசலைமான், அ.ஹ. ரூ அல்தாப், உ. (2014) பெற்றார் பிள்ளை உறவுகள். கொழும்பு, பக். 155 - 163.

இராமலிங்கம், கே.கே. (2000) பெண் பல உருவங்களில் புரியாத புதிர். சென்னை: ஜீவோதயம் அச்சகம், பக். 25-27.  
கனகசபாபதி, பொ. (2008) மனம் எங்கே போகிறது. கலை இலக்கிய கள வெளியீடு.

கருணாரத்ன, வி. வியத்தகு கட்டிளமைப்பருவம். கல்வி அமைச்சு ரூ சுகாதார அமைச்சு.

சோமசுந்தரம், த. ரூ சிவயோகன், கா. (2010) தமிழர் சமுதாயத்தில் உளநலம். யாழ்ப்பாணம்: சாந்திகம் வெளியீடு.

முருகன், பொ. (2012) டீனேஜ் பிரச்சனைகளும் தீர்வுகளும். குமுதம் புத்தக வெளியீடு, பக். 15, 59, 64.

Asarnow, J.R., Jaycox, L.H., Duan, N., LaBorde, A.P., Rea, M.M., Murray, P., Anderson, M., Landon, C., Tang, L. & Wells, K.B. (2005) 'Effectiveness of a quality improvement intervention for adolescent depression in primary care clinics: a randomized controlled trial', Journal of the American Medical Association

Beck, A.T., Weissman, A., Lester, D. & Trexler, L. (1974) 'The measure of pessimism: The Hopelessness scale', Journal of Consulting and Clinical Psychology

Beck, A.T. (1967) Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. New York: Hoeber.