KTEJ 2025 02(1): 25 – 40

Kolumpu Tamil E-Journal (KTEJ)

Volume 02, Issue I, 2025

மாணவர்களின் கற்றல் செயற்திறனைப் பாதிக்கும் பதகளிப்புக் (Anxiety) காரணிகளை ஆராய்தல்: அக்/அல் - முனீறா பெண்கள் பாடசாலையை மையப்படுத்திய ஆய்வு.

Exploring the Anxiety Factors Affecting Students' Learning Efficiency: A Study Based on AK/Al-Muneera Girls' High School.

கே.எல்.எப் நப்லா

பட்டபின் படிப்புக்கள் பீடம், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்

naflikl1992@gmail.com

ஆய்வுச்சுருக்கம்

மாணவர்களின் கற்றல் செயற்திறனைப் பாதிக்கின்ற மிக முக்கியமான உளவியல் அசாதாரண நிலையாக பதகளிப்பு (Anxiety) நிலைமை காணப்படுகின்றது. இந்த ஆய்வு அக்கரைப்பற்று கல்வி வலயத்தின் அட்டாளைச்சேனையில் அமைந்துள்ள அக்/ அல் - முனீறா பெண்கள் உயர் பாடசாலையில் உயர்தரத்தில் கலைப்பிரிவில் கல்வி கற்கின்ற மாணவிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும். இதற்காக உயர் தரத்தினைச் சேர்ந்த 15 மாணவிகள் பரிசீலிக்கப்பட்டு அதில் நேர்காணலுக்கு ஒப்புக்கொண்ட 12 மாணவிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆய்வு நிகழ்த்தப்பட்டுள்ளது. பண்புசார் ஆய்வான இதில் பதகளிப்பிற்கான காரணிகள் மற்றும் மாணவர்களின் அடைவு மட்டம் மற்றும் அவற்றின் விளைவுகளை ஆழமாக ஆராய்வதற்காக வழக்கு ஆய்வு (Case study) பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆய்வில் தரவுகளை சேகரிக்க அரை - கட்டமைக்கப்பட்ட நேர்காணல்கள் (Semi-structured interviews) பயன்படுத்தப்பட்டன. இந்த ஆய்வின் மூலமாக அடையாளம் காணப்பட்ட பதகளிப்புக் காரணிகளாக கவனச்சிதறல் (Distraction), ஒன்றித்தலற்ற மனநிலை (Absent mindedness), ஊக்கம் குறைவடைதல் (Decreasing motivation), சோர்வான உணர்வுநிலை (Feelings of fatigue), தனிமை உணர்வு (Feeling of Loneliness), பயம் அல்லது பீதியடைதல் உணர்வு (feelings of fear or panic) மனச்சோர்வினை (depression) நோக்கிய போக்கு போன்றவை காணப்படுகின்றன. மேலும் பதகளிப்பினை வெற்றி கொள்வதற்கான சமாளித்தல் உத்திகள் தொடர்பிலும் இவ்வாய்வில் கலந்துரையாடப்பட்டுள்ளது.

பிரதான சொற்கள்: *பதகளிப்பு, கற்றல் செயற்திறன், மனச்சோர்வு, கவனச்சிதறல், பயம்.*

Abstract

Anxiety presents multiple obstacles that interfere with students' ability to achieve satisfactory Learning efficiency and academic performance. The research focuses on students from the Arts stream in the Advanced Level at AK/ Al-Muneera Girls High School in Akkaraipattu Education Zone. A total of 15 students who were faced anxiety problem considered, of whom 12 agreed to participate in interviews. This qualitative study uses case studies to explore the factors contributing to learning obstacles, their impact on academic achievement, and their consequences, with data collected through semi-structured interviews. The findings of the present study reveal that various factors of anxiety, including distraction, absent-mindedness, declining motivation, fatigue, loneliness, and feelings of fear or panic, contribute to depression and negatively impact students' academic achievement. Additionally, the study discusses various Tackling Strategies to help students overcome anxiety.

Key words: *Anxiety, Learning efficiency, depression, distraction, fear.*

1. அறிமுகம்

பதகளிப்பு (Anxiety) எனப்படும் உளவியல் அசாதாரண நிலை பல்வேறு விதமாக விளக்கம் செய்யப்படுகின்றது. பதகளிப்பு என்பது சிறியளவில் அல்லது அதிகளவில் ஏற்படும் நிபந்தனையற்ற அசௌகரியமான உணர்வு நிலையாகும் (Spielberger & Vagg, 1995). ஹோர்விட்ஸ் (Horwitz, 2016) என்பவரின் கருத்தின் பிரகாரம், 'பதகளிப்பு என்பது, மனதின் ஒரு குழப்பமான அம்சமாகும்'. இது ஒரு அகநிலை சார்ந்த உணர்வுநிலை, இதில் மாணவர்கள் பதட்டத்தை உணர்வதோடு குறிப்பாக எதையும் செய்ய விரும்பாத உணர்வையும் எதிர்கொள்ளுகின்றனர். அல்லது இது நரம்பு மண்டலத்துடன் தொடர்புடைய கவலையை உணர்த்தும் தாக்குதலாகும் (Liu, 2006). மேலும், பதகளிப்பு என்பது மனித வாழ்வின் இன்றியமையாத அம்சங்களில் ஒன்றாகவும் கருத முடியும், அதாவது இது குறைந்தளவான மட்டத்தில் இருக்கின்ற போது செயற்படுவதற்கான உந்துதலை வழங்குவதோடு, அதிகளவான பதகளிப்பு நிலைமை செயலாற்றுதலில் பாதிப்பினையும் ஏற்படுத்துகின்றது (Luebbe & Bell, 2009). இதனைப் 'பதகளிப்புக்கோளாறு' என்றவாறும் புரிந்து கொள்ளலாம். பதகளிப்பானது அதிகளவில் உணரப்படுகின்றபோது, அன்றாடச் செயற்பாடுகளுக்கு இடையூறாக அமையக் கூடிய நிலமையும் காணப்படுகின்றது (Ruz et al, 2018). ஸ்கோவல் (Scovel, 1978) என்பவரின் கருத்தின் பிரகாரம், பதகளிப்பு என்பது இரண்டு பகுதிகளாக வகைப்படுத்தப்படுகின்றது, அவை - பண்புசார் பதகளிப்பு (Trait anxiety) மற்றும் குறிப்பிடக்கூடிய பதகளிப்பு (specific anxiety) என்பனவாகும். பண்புசார் பதகளிப்பு என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைக்கு வழிவகுக்கிறது எனவும் மறுபுறம், குறிப்பிடக்கூடிய பதகளிப்பானது ஒரு நீண்டகாலமாகத் தொடரும் ஒரு நிகழ்வின் தன்மையைக் குறிக்கிறது.

பல்வேறு ஆய்வுகளின் பிரகாரம், பாடசாலை மாணவர்களின் கற்றல் செயற்பாடுகளில் பதகளிப்பு என்பது மிக முக்கியமான அம்சமாகப் பார்க்கப்படுகின்றது. இது பெரும்பாலும் பரீட்சை குறித்ததாக அமைகிறது. மேலும் இதனை 'சுய சந்தேகம், போதாமை உணர்வுகள் மற்றும் சுய பழிபோடல்களால் குறிக்கப்படும் அறிகை சார்ந்த எதிர்வினையாற்றலின் ஒரு வகைப்பாடு' எனவும் கொள்ளலாம் (Sarason, 1978). மேலும் வெவ்வேறு சூழ்நிலையில் உள்ளவர்களால் பெரும்பாலும் பதகளிப்பானது திடீரென எதிர்கொள்ளப்படுவதாகவும் அடையாளம் காணப்படுகிறது. மேலும் இத்தகைய தற்செயலான விடயங்கள் காலப்போக்கில் கடந்து செல்லக் கூடியதாகவும், குறைவடைந்து செல்லக்கூடியதாகவும் கருதப்படுகிறது (Nadeem et al, 2012).

மேலும் பதகளிப்பு என்பது மனிதர்களின் அடிப்படை உணர்வுகள், பயம் மற்றும் குழப்பம் என்பவற்றால் ஏற்படுவதாக அடையாளம் காணப்படுகிறது, இது குறிப்பிட்ட நபர்களின் சுயம் அல்லது ஈகோ (Ego) வுக்கு சவாலை ஏற்படுத்தும் நிகழ்வுகளின் போது ஏற்படுவதாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றது (Trifoni & Shahini, 2011). இதன் பிரகாரம், அதிக அளவு பதகளிப்பை உணருபவர்கள், பண்புசார் பதகளிப்பின் உயர் மட்டங்களைக் கொண்டுள்ளனர் (Roberts et al, 2010) எனலாம். ஸ்பீல்பெர்கர் மற்றும் வாக், (Spielberger & Vagg, 1995) என்போர் பதகளிப்பு என்பதை உணர்வுகள், மன அழுத்தம், பயம் மற்றும் பயத்தின் விளைவுகளால் நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் ஓர் உணர்வுநிலை என வரையறுக்கின்றனர்.

பயம் (fear) என்பது பொதுவான, இயல்பான ஒரு மனவெழுச்சி. அது தெரிந்த ஒரு விடயத்திற்கு அல்லது ஒன்றைப் பார்க்கின்ற போது எழுகின்ற ஒரு உணர்வு. இதனை அசாதாரண நடத்தை எனக்கூற முடியாது. அதேபோல் பதகளிப்பு (Anxiety) என்பது சாதாரணமான மனித இயல்பின் வெளிப்பாடாகும். இது அங்கியினுடைய வாழ்வை உறுதி செய்வதற்கான ஒரு பொறிமுறைச் செயல். புதிய சந்தர்ப்பங்கள், மற்றும் சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடுகின்ற போது உடற்தொழிற்பாடு, உளநிலை என்பவற்றில் ஏற்படும் மாறுதல்கள் பயமாகவும், பதகளிப்பாகவும் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் பதகளிப்புக் கோளாறு என்பது அறியாத ஒரு

பொருளைப்பற்றி அல்லது சந்தர்ப்பத்தைப்பற்றி மனதில் எழும் ஓர் எதிர்மறை உணர்வு ஆகும். இது அசாதாரண நிலைமையாக மாறுகின்ற போது இதன் வெளிப்பாடு எதிர்மறையானதாக அமைகின்றது.

பாடசாலையில் பதகளிப்பு என்பது மாணவர்கள் மத்தியில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு நிகழ்வாகும். இது பாடசாலை மற்றும் அதனுடன் தொடர்பான செயற்பாடுகள், நண்பர்களை உருவாக்குதல், பொதுவில் பேசுதல், பரீட்சையை எதிர்கொள்ளல் என்பவற்றின் மீது ஏற்படும் அதிகப்படியான பயத்தினால் ஏற்படுகின்றது. மாணவர்கள் பதகளிப்புக் காரணிகள் காரணமாக பாடசாலைக்குச் செல்லுவதை விரும்பாமல் போகலாம். இந்நிலமை பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள், ஆசிரியர்கள், நிர்வாகிகள் போன்றோருக்கு சவால் மிக்கதாக அமையலாம். சில நேரங்களில் இவை நிர்வகிக்கக் கூடியதாகவும், சில நேரங்களில் குழு அணுகுமுறை தேவை கொண்டதாகவும் அமையும் வாய்ப்புக்கள் உண்டு. இருப்பினும் இந்நிலமை மாணவர்களின் சமூக, உணர்வார்ந்த, மற்றும் கல்வி விருத்தியில் குறிப்பிடத்தக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதால் அதனை ஆரம்பத்திலேயே இனங்கண்டு நிவர்த்தி செய்ய நடவடிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாய்வு மாணவர்களின் மனநிலையில் பதகளிப்பின் தாக்கத்தைக் கருத்தில் கொண்டு, அக்/அல் - முனீறா பெண்கள் பாடசாலையின் உயர்தரம் கற்கும் மாணவிகளின் கல்வி முன்னேற்றத்திற்குத் தடையாக இருக்கும் பதகளிப்பின் காரணிகளைப் பற்றி ஆய்வு செய்வதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

2. பிரச்சினை பற்றிய ஆய்வு – முன்னைய ஆய்வுகளின் மீளாய்வு

மாணவர்கள் கல்வியில் சோர்வடையவும் பின்னடையவும் பல்வேறு காரணிகள் காணப்படுகின்றன என்பதைப் பல்வேறு ஆய்வுகளின் வழியாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும். குறிப்பாக மாணவர்களின் கல்வி வாழ்க்கையில் தேர்வுகள் அல்லது பரீட்சைகள் மிக முக்கியமான காரணிகளாகும். இவை கல்வியியல் அடைவுகளைக் கணிப்பிடுவதற்கும், கற்றல் - கற்பித்தல் முன்னேற்றத்தைப் பரிசீலிப்பதற்கும் கல்வியியல் ஆய்வாளர்களுக்கு உதவுகின்றன. சோலர் மற்றும் பென் செய்ன் (Zollar & Ben-chain, 1990) போன்றாரால் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில், மாணவர்களின் பததகளிப்பினை அதிகரிப்பதற்கான ஒரு காரணியாக பரீட்சை கருதப்படுகின்றது. மேலும் கல்வித் திறனைப் பொறுத்தவரை நிச்சயமற்ற தன்மை அல்லது நியாயமற்ற சூழ்நிலையால் சூழப்பட்டுள்ளது எனப்படுகின்றது. அதே சமயம் இத்தகைய சூழ்நிலைகள் மற்றும் பரீட்சை குறித்த அணுகுமுறை அவர்கள் பரீட்சையில் சிறப்பாக செயற்படுவதற்கு தடையாக இருக்கிறது. இதனால், மாணவர்களின் கல்வி முன்னேற்றத்தை பதகளிப்பு நேரடியாகப் பாதிக்கிறது என்பது ஆய்வுகளில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது (Oludipe, 2009).

மேலும் பதகளிப்பு என்பது மாணவர்களின் நடத்தையில் மட்டுமின்றி அவர்கள் ஒரு விடயத்தைப் பார்க்கும் கோணத்திலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது என ஆய்வுகளில் குறிப்பிடப்படுகின்றது. அதாவது பதகளிப்பினால் பாதிப்புற்ற மாணவர்கள் ஒரு விடயத்தைத் துணிந்து மேற்கொள்ள முடியாத சூழலை எதிர்கொள்வர். இதனால் அவர்களது கற்றலுக்கு இது இடையூறாக அமையும் சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படலாம். எனவே இதனைச் சரியான முறையில் இனங்கண்டு தீர்க்கப்பட வேண்டியதன் அவசியத்தை பெற்றோரும், ஆசிரியர்களும் உணர வேண்டியது கட்டாயமானதாகும். பாகிஸ்தானின் பஹவல்பூர் பல்கலைக்கழகத்தில், நதீம், அலி, மற்றும் ஸைதி (Nadeem, Ali, & Zaidi, 2012) ஆகியோர் மாணவர்களின் கல்வி முன்னேற்றத்தில் பதகளிப்பின் தாக்கம் பற்றி மேற்கொண்ட ஆய்வில், அவர்களின் நுண்ணறிவு மற்றும் பகுப்பாய்வு தரவு, கற்றலில் ஈடுபடுவோரின் கல்விச்சாதனை என்பன பதகளிப்பினால் பாதிக்கப்படுகிறது என்பதை எடுத்துக் காட்டினர்.

அக்பூலா மற்றும் இவான்ஸ் (Agboola & Evans, 2015) ஆகியோர் மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பதகளிப்பு மற்றும் அவர்களது கல்விச் சாதனை என்பவற்றுக்கிடையிலான தொடர்பு பற்றிய ஆய்வினை இங்கிலாந்தின் சர்வதேசக் கற்றல் கல்லூரிகளில் பயிலும் சர்வதேச மாணவர்களினை வைத்து (international learners in the colleges) மேற்கொண்டனர். இவ்வாய்வில், கற்றல் செயல்திறனில் பதகளிப்பு குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது என்பது தெளிவாக எடுத்துக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

மேலும், ரெஹ்மான் (Rehman, 2016) என்பவரால் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், இந்தியாவில் உயர்கல்வி மட்டத்தில் கற்பவர்களின் கல்வி முன்னேற்றத்தைப் பாதிக்கும் பதகளிப்புக் காரணிகளை தீர்மானிப்பதில் கவனம் செலுத்தப்படுகின்றது. எவ்வாறாயினும், உயர்கல்வி மாணவர்களிடையே பதகளிப்பிற்கு வழிவகுத்த பல காரணிகள் கண்டறியப்பட்டன, அதாவது கற்றல் மீதான கவனச்சிதறல், ஊக்கம் குறைவடைதல், சோர்வடைதல் போன்ற காரணிகள் இதனுள் அடங்குகின்றன.

இலங்கையில் சுசில் மஞ்சநாயக்கவினால் (Manchanayaka, 2022) 'இரண்டாம் மொழியைக் கற்பவர்களிடையே ஏற்படும் மொழிசார்ந்த பதகளிப்பு- ஒரு கள ஆய்வு' (Language Anxiety in Adult Second Language learners: A Case Study) என்ற ஆய்வில் இரண்டாம் மொழியாக ஆங்கிலத்தைக் கற்போருக்குக் காணப்படும் மொழியைக் கற்றுக் கொள்வதிலுள்ள பதகளிப்புக் காரணிகள் மற்றும் மன அழுத்தமற்ற கற்றல் சூழலை உருவாக்குதல், தவறுகளைத் திருத்துவதற்கும், இலகுவான, மற்றும் ஆதரவான அணுகுமுறையை உருவாக்குதல் ஆகியவற்றை இந்த ஆய்வு பரிந்துரை செய்கிறது.

மேலும் இலங்கையின் பாதுகாப்புப் பல்கலைக்கழகத்தில் (Allied Health Undergraduates in a Defence University, Sri Lanka) உள்ள சுகாதார இளங்கலை பட்டதாரிகளிடையே மனச்சோர்வு, பதட்டம் மற்றும் மன அழுத்த நிலைகள் (Depression, Anxiety and Stress Levels) பற்றி சந்திமா குமார வல்பிட கமகே மற்றும் பலரால் (Gamage et. al, 2021) மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்ட மாணவர்களில் பெரும்பாலானோர் சாதாரண பதகளிப்பு நிலையினைக் கொண்டுள்ளனர் என்ற முடிவு முன்வைக்கபட்டுள்ளது.

மேலும், குணவர்தன மற்றும் பலரால் (Gunawardena. et. al, 2016) மேற்கொள்ளப்பட்ட 'கொழும்பு மாவட்டப்பாடசாலைகளில் 14 -16 வயது மாணவர்களிடையே காணப்படும் பரீட்சைசார் பதகளிப்புத் தொடர்புகள்' (Selected correlates associated with test anxiety among 14-16 year olds in a Colombo district school) என்ற ஆய்வில் அதிகரிக்கும் ஆளுமைக் குறைபாடுடைய நிலைமை அல்லது பொருத்தப்பாடற்ற நிலைமை (personality maladjustment) என்பது பரீட்சைசார் பதகளிப்புடன் (Test anxiety) அதிகம் தொடர்புடையது என்பதோடு, அதிகரித்த பரீட்சை பற்றிய பதகளிப்பானது கல்விச் செயல்திறனைக் குறைவடையச் செய்கிறது என்பதையும் இவ்வாய்வு குறிப்பிட்டுக் காட்டுகிறது.

3. ஆய்வு இடைவெளி

மேற்குறிப்பிட்ட ஆய்வுகளைப் பொறுத்த வரையில் அவை பல்வேறு நாடுகளில் உயர்கல்வியைக் கற்கும் மாணவர்களிடையே ஏற்படும் பதகளிப்பு மாற்றங்கள் பற்றியவைகளாகக் காணப்படுகின்றன. இலங்கையைப் பொறுத்த வரையில் பாடசாலை மாணவர்களை மையப்படுத்தியதான ஆய்வுகளாக பெரும்பாலும் இனங்காணப்படவில்லை. குறிப்பாக பாடசாலையொன்றில் உயர்தரத்தில் கற்கும் மாணவர்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு இவ்வாய்வானது கட்டியெழுப்பப்பட்டுள்ளது. மேலும் பாடசாலை மாணவர்களிடையே ஏற்படும் பரீட்சைசார் பதகளிப்பு மாத்திரமன்றி, முழுமையான கல்விசார் அடைவினைச்

சாத்தியப்படுத்துவதில் இத்தகைய பதகளிப்புக் காரணிகள் எத்தகைய தாக்கத்தினைச் செலுத்துகின்றது என்பதையும் இவ்வாய்வு கவனத்தில் கொள்கின்றது.

4. ஆய்வு முறையியல்

அறிவு என்பது மனித மனதினால் கட்டமைக்கப்பட்டது என ஆய்வாளர்கள் அபிப்பிராயம் கொண்டுள்ளனர். இத்தகைய இருப்பியல் நிலைப்பாடானது (ontological stance) அகநிலை சார்ந்தது. எனினும் அனுபவங்களின் வழி அறிவு கட்டமைக்கப்படும் என்ற நிலைப்பாடும் இங்கு கவனம் கொள்ளத்தக்கது. அனுபவம்சார் நோக்கில் ஒரு குறிப்பிட்ட விடயத்தைச் சுற்றியுள்ள சூழ்நிலை, காலம், பங்கு பெறும் நபர்கள், தாக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு எளிமையாக யதார்த்த அமைப்பினை விளக்க முடியும். எனவே இவ்வாய்வு அறிவார்ந்த நிலைப்பாட்டின் விளக்கமளித்தலாக அமைகின்றது.

இவ்வாய்வில், பதகளிப்பானது எவ்வாறு மாணவர்களின் ஊக்கத்தைக் குறைவடையச் செய்கிறது, மற்றும் எவ்வாறு அவர்களின் கற்றல் நுட்பங்கள், கற்றல் உத்திகள் மற்றும் பல விடயங்களையும் பாதிப்படையச் செய்கின்றது என்பதையும் புரிந்து கொள்ள உதவுகின்றது.

இவ்வாய்வுத் தலைப்பிற்கு விரிவான தரவுகளும், தகவல்களும் அவசியமானது என்பதால் பண்புசார் ஆய்வு முறையியல் பயன்படுத்தப்பட்டு பொதுமையாக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளது. இதற்காக நேர்காணல் மேற்கொள்ளப்பட்டு, திறந்த முறை வினாத் தொடுத்தல் (open ended questions) முறை பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இது பதகளிப்புக்கான காரணிகளை அறிந்து கொள்ளவும், பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்து எளிதாகத் தரவுகளைப் பெற்றுக்கொள்ளவும் வழிவகுத்தது.

அக்/ அல் - முனீறா பெண்கள் உயர் பாடசாலையின் உயர்தரத்தில் கலைப்பிரிவில் கல்வி கற்கின்ற அனைத்து மாணவிகளும் குறித்த ஆய்வின் குடித்தொகையினர் ஆவர். எனினும் இந்த ஆய்விற்கான மாதிரிகளாக 15 மாணவிகள் பரிசீலிக்கப்பட்டு அதில் 12 மாணவிகள் நேர்காணலுக்கு ஒப்புக்கொண்டனர். அவர்களிடமிருந்து தகவல்களைப் பெறும் நோக்கில் நேர்காணல் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இம்மாதிரிகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு 'நோக்க அடிப்படையிலான மாதிரி முறைமை' (Purposive sampling) பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளதால் தெரிவு செய்யப்படுகின்ற மாதிரிகள் (Samples) பதகளிப்பு நிலையை எதிர்கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பது கவனம் கொள்ளத்தக்கதாகும். இதற்கான தரவு சேகரிப்பிற்காக பகுதியளவில் கட்டமைக்கப்பட்ட நேர்காணல் முறை (semi-structured interviews) பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. இதன் மூலம் பங்கேற்பாளர்கள் தயக்கமின்றி இலகுவாக உரையாடுவதற்கு ஏதுவான சூழ்நிலை உருவாக்கப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும். நேர்காணல்கள் எழுத்துருவாக்கம் செய்யப்பட்டு பகுப்பாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டு, குறித்த விடயதானத்திற்கு அமைய வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

5. ஆய்வின் கண்டுபிடிப்புக்கள்

பாடசாலைப் பதகளிப்பு நிலமையின் அறிகுறிகள் மாணவர்களின் நிலைமைக்கேற்ப மாறுபட முடியும். மேலும் அவை உடல் ரீதியாகவோ, மனவெழுச்சி ரீதியாகவோ, அல்லது நடத்தை ரீதியாகவோ அமைய முடியும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இத்தகைய அடிப்படையில் பதகளிப்பினால் ஏற்படக் கூடிய பொதுவான அறிகுறிகளாக பின்வருவனவற்றைக் குறிப்பிட முடியும்.

உடலியல் ரீதியான அறிகுறிகளாக வயிற்றுவலி, தலைவலி, வேகமான இதயத்துடிப்பு, மூச்சுத்திணறல், வியர்த்தல் போன்றனவும் மனவெழுச்சிசார் அறிகுறிகளாக பயம், கவலை, எரிச்சல், சோகம் என்பனவும், நடத்தைசார் அறிகுறிகளாக பாடசாலைக்குச் செல்ல அல்லது

வகுப்பில் கலந்துகொள்ள மறுப்பது, குறைவான வருகை, கோபத்துடன் அல்லது சோகத்துடன் இருத்தல், எப்போதும் உடல்நிலை சரியில்லை என்று வீட்டில் இருக்க முயற்சித்தல் போன்றவை இதில் அடங்கும்.

எனினும் இவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு, மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வின் பிரகாரம் பின்வரும் விடயங்கள் கண்டடறியப்பட்டன. அதனைப் பின்வருமாறு பட்டியல்படுத்த முடியும்.

5.1 கவனச்சிதறல் (Distraction):

பதகளிப்பு (Anxiety) என்பது உள்ளார்ந்த ரீதியில் மாணவர்களைச் சோர்வடையச் செய்யக்கூடியதாகும். இதனால் மாணவர்கள் கற்றலில் ஈடுபடுவதிலும், அல்லது அவர்களது ஏனைய செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதிலும் கவனச்சிதறலை இது ஏற்படுத்தக்கூடியது எனலாம். இதனை பங்கேற்ற மாணவி (நேர்காணல் - 01) ஒருவர் கூறிய, 'நான் கற்றல் வேலைகளைச் செய்யப் பயப்படுகிறேன். ஏன் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை, ஆனால் நான் என் வேலையைச் செய்யத் தொடங்கும் போதெல்லாம், அதனைத் தடைசெய்யும் எண்ணங்கள் என் மனதில் வந்து, இதைச் செய்வதிலிருந்து என்னைத் திசைதிருப்புகின்றன' என்ற கூற்று இதற்குச் சான்றாக அமைகின்றது.

மேலும் பதகளிப்பானது தனிநபர்களின் நினைவாற்றலைக் குறைக்கிறது. இதனாலும் கற்றல் செயற்பாடுகள் மற்றும் முக்கிய பணிகளை மேற்கொள்வதையும் மறந்து விடுகின்றனர். நேர்காணலில் பங்குகொண்ட இரண்டாவது மாணவி (நேர்காணல் 02), 'எப்போதெல்லாம் நான் பதகளிப்பை உணர்கிறேனோ, அப்போதெல்லாம் நான் என்ன செய்கிறேன் என்பது எனக்கு நினைவில் இல்லை' எனக்குறிப்பிட்டார். இருப்பினும், மாணவர்கள் தங்கள் பணிகளையும் ஏனைய கற்றல் தொடர்பான வேலைகளையும் சரியான நேரத்தில் செய்ய முடியாதபோது, இது அவர்களின் ஒட்டுமொத்த கல்விச் செயல்திறன் மற்றும் அவர்களின் அடைவுகளையும் பாதிப்படையச் செய்யலாம்.

5.2 ஒன்றித்தலற்ற மனநிலை (Absent mindedness):

பதகளிப்பு என்பது ஒரு உளவியல் அசாதாரண நிலை ஆகும். எந்தவொரு நபரும் பதகளிப்பை உணரும் போதெல்லாம், எண்ணற்ற எதிர்மறை எண்ணங்களால் சூழ்ந்து கொள்ளப்படுகின்றனர். மேலும் அந்த எண்ணங்கள் அவர்களை முக்கியமான விடயங்களை விட்டும் திசை திருப்புகின்றன. அதனால், மாணவர்களால் எதிலும் ஒன்றித்துச் செயற்படும் மனநிலையற்றவர்களாக மாறுகின்றனர். நேர்காணல் மேற்கொள்ளப்பட்ட மாணவி ஒருவர் (நேர்காணல் - 03), "வகுப்பறையில் கூட பெரும்பாலான நேரங்களில் நான் ஒன்றித்தலற்ற மனநிலையுடன் இருக்கிறேன். வகுப்பறையில் கற்பிக்கப்படுவதை கிரகிப்பதில் சிரமத்தினை உணர்கிறேன்" எனக் குறிப்பிட்டிருந்தார்.

மேலும் பதகளிப்பானது, அதீத சிந்தனையையும் (over thinking) ஏற்படுத்தக் கூடியதாகும். இதனால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் ஒன்றித்தலற்ற மனநிலைக்குச் செல்கின்றனர். மற்றொரு நேர்காணல் மேற்கொள்ளப்பட்ட மாணவி ஒருவரின் கூற்றின் பிரகாரம் (நேர்காணல் -05), "நான் பதகளிப்பை உணரும் போதெல்லாம், நோக்கமற்ற அதிகளவான சிந்தனை என்னைச் சூழ்ந்து கொள்கிறது, அதனால் உடல் ரீதியாக நான் வகுப்பில் அமர்ந்திருக்கிறேன், மனரீதியாக நான் பதகளிப்பில் இருக்கிறேன். இதனால், பதகளிப்பு என்னை ஒன்றித்தலற்ற மனநிலைக்கு ஆக்குகிறது, மேலும் நான் வகுப்பில் கற்பிக்கும் விடயங்களைத் தவற விடுகிறேன், இதனால் பரீட்சையை சிறப்பாக எதிர்கொள்ளத் தவறி விடுகிறேன்" எனக்குறிப்பிட்டார். எனவே, பதகளிப்பு மாணவர்களை மன ரீதியாக வகுப்பிலிருந்து வெளியேறச் செய்கிறது, இது அவர்களின் கற்றல் மற்றும் வகுப்பறைச் செயல்திறனை நேரடியாகப் பாதிக்கிறது. மாணவர்கள் கற்றல்- கற்பித்தலில் ஒன்றித்தலற்று இருப்பதால் வகுப்பறையில் அவர்களின் கற்றலில் ஈடுபடுவதைக் குறைவானதாக

அமைத்துக் கொள்கின்றனர், இதனால் பரீட்சையில் அவர்களின் செயல்திறன் எதிர்மறையான பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறது.

5.3 ஊக்கம் குறைவடைதல் (Decreasing motivation):

குறைந்தளவிலான பதகளிப்பு உள்ளவர்கள் அதிக உந்துதல் அல்லது ஊக்கமுடையவர்களாகவும், அதிகளவு பதகளிப்பைக் கொண்டவர்கள் குறைவான உந்துதல் அல்லது ஊக்கமுடையவர்களாகவும் இருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. பதகளிப்பு நிலமையானது தனிநபர்களின் உந்துதலைக் குறைக்கிறது என்பதை இது காட்டுகிறது. நேர்காணலில் பங்கேற்ற ஒரு மாணவி (நேர்காணல் -04), "நான் அதிக அளவு பதகளிப்பினை உணரும்போது சோர்வு நிலைக்குள்ளாவதோடு, நான் எதையும் செய்வதற்கு விரும்புவதில்லை" எனக்குறிப்பிட்டார். மேலும் 'சில நேரங்களில் பதகளிப்பிலிருந்தும், அதீத சிந்தனையிலிருந்தும் விலகியிருக்கும் போது பெரும் பணிகளைச் செய்யும் உந்துதலைப் பெறுகிறேன்' எனவும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் குறித்த மாணவி தெரிவித்தார்.

ஆய்வில் பங்கேற்ற மாணவிகளின் கருத்துக்களின் பிரகாரம், பதகளிப்பு என்பது ஒருவரின் ஊக்கம் அல்லது உந்துதலுக்கு நேர் விகிதாசாரமாக இருக்கிறது. குறைவான பதகளிப்பு நிலையில் இருக்கும்போது, மாணவர்கள் அதிக ஊக்கம் பெறுவதோடு, அதிகளவான பதகளிப்பின்போது, அவர்கள் குறைவான ஊக்கத்தினையும் வெளிப்படுத்துகின்றனர். மேலும், இவ்வாய்வின் ஆய்வு முடிவுகள் மாணவர்களின் ஊக்கமின்மையானது அவர்களிடம் குறைந்தளவான விளைதிறனை ஏற்படுத்துவதோடு, அவர்களது கற்றல் செயல்திறனையும் பாதிப்படையச் செய்கின்றது என்பதை வெளிச்சமிட்டுக் காட்டுகின்றது.

5.4 சோர்வான உணர்வுநிலை (Feelings of fatigue):

ஆய்வுத் தரவுகளின்படி, பதகளிப்பானது நபர்களிடம் சோர்வு உணர்வுநிலை உருவாகக் காரணமாகிறது. நேர்காணல் மேற்கொள்ளப்பட்ட மாணவிகள் இருவரது கூற்றுக்கள் பின்வருமாறு அமைந்திருந்தன (நேர்காணல் 07 மற்றும் 08), "நான் பெரும்பாலும் சோர்வாகவும், களைப்பாகவும் உணர்கிறேன், சில சமயங்களில் இத்தகைய உணர்வுகள் மிகவும் அதிகமானதாக மாறுகின்ற சந்தர்ப்பத்தில், நான் சுவாசிப்பதில் சிரமத்தை உணர்கிறேன்" எனக்குறிப்பிட்டனர். பதகளிப்பானது கற்றலில் ஈடுபடுகின்ற மாணவர்களை சோர்வுக்கு உள்ளாக்குவதால் கற்றல் மீதான ஆர்வம் திசைதிரும்புவதோடு, கற்றல் செயல்திறனும் பாதிப்புக்குள்ளாகிறது எனலாம். ஆய்வில் பங்குகொண்ட மற்றுமொரு மாணவி (நேர்காணல் - 06), "நான் பதகளிப்பை உணரும்போது மிகுந்த சோர்வுக்குள்ளாகிறேன், அப்போது என்னால் எதிலும் பங்குகொள்ள முடியாத நிலை ஏற்படுகின்றது" எனக்குறிப்பிட்டிருந்தார்.

மேலும், மாணவர்கள் பதகளிப்புக்கு ஆளாகும்போது, பொருத்தமற்ற மற்றும் இலக்கற்ற கருத்துக்கள் அவர்களின் மனதைச் சுவீகரிப்பதோடு, அவர்கள் சரியாகச் சிந்திப்பதையும் தடை செய்கிறது என்பதையும் கண்டுபிடிப்புகள் வெளிப்படுத்தின. இத்தகைய நிலையானது அவர்களின் முக்கிய குறிக்கோளில் கவனம் செலுத்த விடாமல் அவர்களைச் சோர்வடையச் செய்கின்றன.

5.5 தனிமை உணர்வு (Feeling of Loneliness):

வகுப்பறையின் உள்ளேயும் வெளியேயும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கும் இயங்குவதற்கும் பிற நண்பர்களுடனான தொடர்பு மிக முக்கியமானது, ஆனால் மேற்கொள்ளப்பட்ட பகுப்பாய்வுத் தரவுகளின்படி, பதகளிப்பானது தனிநபர்களிடையே தனிமை உணர்வை உருவாக்குகிறது என்பது கண்டறியப்பட்டது. ஆய்வில் பங்குகொண்ட மாணவிகளில் மூவர் (நேர்காணல் - 09, 10, மற்றும் 11) தங்களது நேர்காணலில், "நான் மிகுந்த கவலைக்கு அல்லது பதகளிப்புக்கு உள்ளாகிறேன்

என நினைக்கிறேனோ அப்போதெல்லாம் நான் சக நண்பர்களிடமிருந்து என்னை விலக்கி தனியாக இருக்க விரும்புகிறேன்" என்று குறிப்பிட்டனர். குறித்த நேர்காணலில் பதிலளிக்கும் போது, "பதகளிப்பு எனக்குள் தனிமையை உருவாக்குகிறது. நான் பதட்டத்தை உணரும்போது, உடல் நடுக்கத்தை உணர்வதோடு, அது என் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாதது போலவும் உணர்கிறேன், அதனால் நான் என்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களிடமிருந்து தூரமாகின்றேன்" எனவும் ஒரு மாணவி குறிப்பிட்டார் (நேர்காணல் - 11)

தரவுப் பகுப்பாய்வானது, பதகளிப்பு மனிதர்களை உள்முகச் சிந்தனையாளர்களாக (Introvert) ஆக்குகிறது என்பதைக் காட்டுகிறது. பதகளிப்பு உள்ளவர்கள் எப்பொழுதும் மௌனமாக இருப்பதோடு, அவர்கள் தாமாக முன்வந்து செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதில்லை என்பதையும் காண முடிகிறது. ஒரு மாணவி கூறியது போல் (நேர்காணல் - 06), "பதகளிப்பானது முக்கியமான மற்றும் முக்கியமற்ற விடயங்கள் என எதையும் செய்ய அனுமதிப்பதில்லை" என்பது அவர்கள் பின்நிற்பதற்கான மற்றும் கற்றல் விடயங்களில் பங்குகொள்ள சக மாணவிகளுடன் இணையாமைக்கான காரணமாக அமைகின்றது. மேலும் அம்மாணவி, "இது எனது நண்பர்கள் மற்றும் வகுப்பு மாணவிகளுடன் பேசுவதைத் தடுக்கிறது'' என்றார். பதட்டம் அல்லது பதகளிப்பு காரணமாக அமைதியாக இருப்பது வகுப்பில் மாணவர்களின் செயல்திறனை எதிர்மறையாகப் பாதிக்கிறது மற்றும் இது ஒட்டுமொத்த அடைவில் எதிர்மறையான தோற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

5.6 பயம் அல்லது பீதியடைதல் உணர்வு (feelings of fear or panic):

ஆய்வின் பகுப்பாய்வுத் தரவுகளின் பிரகாரம், மாணவர்கள் பரீட்சைக்குத் தோற்றும் போது பயத்தை உணர்கின்றனர். ஆய்வில் பங்குகொண்ட மாணவி ஒருவர் கூறியது போல் (நேர் காணல் - 01), "நான் பரீட்சைக்காக என்னை நன்றாகத் தயார்படுத்திக் கொண்டாலும், அங்கு நான் ஏன் சிறப்பாக செயற்படவில்லை என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. கடந்த பரீட்சையின் போது நான் நன்றாக எழுதினேன், ஆனால் நான் பரீட்சை மண்டபத்திற்குள் நுழைந்தபோது எண்ணற்ற எண்ணங்கள் என்னைக் கவனச் சிதறலுக்கு (Distraction) உள்ளாக்கியதோடு, அதனால் பரீட்சையில் என்னால் சிறப்பாகச் செயற்பட முடியவில்லை, அதனால் எனது பெறுபேறு குறைவாகவே அமைந்தது" என்ற விடயம் இதற்குச் சான்றாக இருக்கின்றது.

மேலும், பதகளிப்பு (Anxiety) உள்ளவர்கள் தங்களால் சிறப்பாகப் பரீட்சையை எதிர்கொள்ள முடியாது என்று உணர்வதன் காரணமாக அவர்கள் சிறப்பாக செயற்படத் தவறி விடுகிறார்கள் என்றும் தரவுகள் வெளிப்படுத்தின. "நான் பரீட்சைக்கு முழுமையாக தயாராக இருந்தேன், ஆனால் வினாத்தாளைப் (question paper) பார்த்தவுடன் நான் படித்த எல்லாவற்றையும் மறந்து விட்டேன். நான் சரியாக எழுத முடியாதோ என்ற பயம் (fear) உருவாகியது, அதுவே உண்மையாகவும் அமைந்து விட்டது. எனது எதிர்பார்ப்புகளுக்கும் தயார்படுத்தலுக்கும் ஏற்றவாறு என்னால் வினாத்தாளை முறையாக எழுத முடியவில்லை" என்று பங்கேற்ற ஒரு மாணவி (நேர் காணல் - 12) குறிப்பிட்டிருந்தார்.

எனவே, பகுப்பாய்வுத் தரவுகளின் பிரகாரம், உயர்நிலையான பதகளிப்பு (higher anxiety level) கொண்ட மாணவர்கள் திருப்திகரமான கல்விசார் செயற்திறனை (academic performance) எட்ட முடியவில்லை. குறைவான பதகளிப்பு மட்டத்தைக் (less anxiety Level) கொண்ட மாணவர்களால் திருப்திகரமான முடிவுகளைப் பெற முடிந்தது எனலாம்.

5.7 மனச்சோர்வினை (depression) நோக்கிய போக்கு:

ஆய்வுத் தரவுகளின் பிரகாரம், பதகளிப்பானது மனச்சோர்வுக்கு (depression) வழிவகுக்கும் என்பது புலனாகிறது. கற்பவர்கள் பதகளிப்பின் எல்லையைத் தாண்டும்போது அவர்கள் மனச்சோர்வை நோக்கி நகர்கின்றனர். சேகரிக்கப்பட்ட தரவுகளின் அடிப்படையில் குறித்த ஒரு

மாணவி, “நான் அதீத பயத்தினை உணரும் போது நான் என் மீது கட்டுப்பாட்டை இழந்து விடுவேன், மேலும் அவை சிறியவையாக இருப்பினும் எல்லாவற்றையும் அதிகமாகச் சிந்திக்கத் தொடங்குகிறேன்” எனக் குறிப்பிட்டார்.

மேலும், தரவுகளின் பிரகாரம் பதகளிப்பு (Anxiety) மனச்சோர்வை (depression) நோக்கிய ஒரு படியாகும். நேர்காணலின் போது பதிலளித்த ஒரு மாணவி (நேர்காணல் - 09), “பதகளிப்பு என் மனதைச் சூழ்ந்து கொண்டு, நேர்மறையாகச் சிந்திக்க முடியாமல் என்னைச் செயலிழக்கச் செய்கிறது, நான் அதிலிருந்து என்னை வெளியேற்றுவதற்கு சாத்தியமான எல்லா நடவடிக்கைகளையும் எடுக்கிறேன், ஆனால் அதைச் செய்யத் தவறி விடுகிறேன். அந்த அதிகப்படியான சிந்தனை என்னை மனச்சோர்வடைய வைக்கிறது, இது எனது பெறுபேற்றில் எதிர்மறையான தாக்கம் செலுத்துகின்றது”. இருப்பினும், பதகளிப்பானது கற்பவர்களை மனச்சோர்வை நோக்கி அழைத்துச் செல்கிறது, அதே நேரத்தில் மனச்சோர்வு அவர்களின் கல்விச் செயற்திறனையும் இறுதியில் அவர்களின் தரங்களையும் எதிர்மறையாகப் பாதிக்கிறது என ஆய்வு எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

அட்டவணை 1: தரவுப் பட்டியலாக்கம்

நேர்காணல்கள்	பங்கேற்பாளரின் கூற்று	இனங்காணப்பட்ட பதகளிப்பு நிலை
பங்கேற்பாளர் -01	‘நான் கற்றல் வேலைகளைச் செய்யப் பயப்படுகிறேன். ஏன் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை, ஆனால் நான் என் வேலையைச் செய்யத் தொடங்கும் போதெல்லாம், அதனைத் தடைசெய்யும் எண்ணங்கள் என் மனதில் வந்து, இதைச் செய்வதிலிருந்து என்னைத் திசைதிருப்புகின்றன’	கவனச்சிதறல் (Distraction)
பங்கேற்பாளர் -02	“எப்போதெல்லாம் நான் பதகளிப்பை உணர்கிறேனோ, அப்போதெல்லாம் நான் என்ன செய்கிறேன் என்பது எனக்கு நினைவில் இல்லை’	கவனச்சிதறல் (Distraction)
பங்கேற்பாளர் -03	“வகுப்பறையில் கூட பெரும்பாலான நேரங்களில் நான் ஒன்றித்தலற்ற மனநிலையுடன் இருக்கிறேன். வகுப்பறையில் கற்பிக்கப்படுவதை கிரகிப்பதில் சிரமத்தினை உணர்கிறேன்”	ஒன்றித்தலற்ற மனநிலை (Absent mindedness)
பங்கேற்பாளர் -04	“நான் அதிக அளவு பதகளிப்பினை உணரும்போது சோர்வு நிலைக்குள்ளானதோடு, நான் எதையும் செய்வதற்கு விரும்பவில்லை” எனக்குறிப்பிட்டார். ‘சில நேரங்களில் பதகளிப்பிலிருந்தும், ஆதீத சிந்தனையிலிருந்தும் விலகியிருக்கும் போது பெரும் பணிகளைச் செய்யும் உந்துதலைப் பெறுகிறேன்’	ஊக்கம் குறைவடைதல் (Decreasing motivation)

பங்கேற்பாளர் - 05	“நான் பதகளிப்பை உணரும் போதெல்லாம், நோக்கமற்ற அதிகளவான சிந்தனை என்னைச் சூழ்ந்து கொள்கிறது, அதனால் உடல் ரீதியாக நான் வகுப்பில் அமர்ந்திருக்கிறேன், மனரீதியாக நான் பதகளிப்பில் இருக்கிறேன். இதனால், பதகளிப்பு என்னை ஒன்றித்தலற்ற மனநிலைக்கு ஆக்குகிறது, மேலும் நான் வகுப்பில் கற்பிக்கும் விடயங்களைத் தவற விடுகிறேன், இதனால் பரீட்சையை சிறப்பாக எதிர்கொள்ளத் தவறி விடுகிறேன்”	ஒன்றித்தலற்ற மனநிலை (Absent mindedness)
பங்கேற்பாளர் - 06	“நான் பதகளிப்பை உணரும்போது மிகுந்த சோர்வுக்குள்ளாகிறேன், அப்போது என்னால் எதிலும் பங்குகொள்ள முடியாத நிலை ஏற்படுகின்றது”	சோர்வான உணர்வுநிலை (Feelings of fatigue)
பங்கேற்பாளர்- 07 மற்றும் 08	“நான் பெரும்பாலும் சோர்வாகவும், களைப்பாகவும் உணர்கிறேன், சில சமயங்களில் இத்தகைய உணர்வுகள் மிகவும் அதிகமானதாக மாறுகின்ற சந்தர்ப்பத்தில், நான் சுவாசிப்பதில் சிரமத்தை உணர்கிறேன்”	சோர்வான உணர்வுநிலை (Feelings of fatigue)
பங்கேற்பாளர் - 06	“பதகளிப்பானது முக்கியமான மற்றும் முக்கியமற்ற விடயங்கள் என எதையும் செய்ய அனுமதிப்பதில்லை”	தனிமை உணர்வு (Feeling of Loneliness)
பங்கேற்பாளர் - 09, 10 மற்றும் 11	“நான் மிகுந்த கவலைக்கு அல்லது பதகளிப்புக்கு உள்ளாகிறேன் என நினைக்கிறேனோ அப்போதெல்லாம் நான் சக நண்பர்களிடமிருந்து என்னை விலக்கி தனியாக இருக்க விரும்புகிறேன்” “பதகளிப்பு எனக்குள் தனிமையை உருவாக்குகிறது. நான் பதட்டத்தை உணரும்போது, உடபகல் நடுக்கத்தை உணர்வதோடு, அது என் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாதது போலவும் உணர்கிறேன், அதனால் நான் என்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களிடமிருந்து தூரமாகின்றேன்”	தனிமை உணர்வு (Feeling of Loneliness)
பங்கேற்பாளர் - 01	“நான் பரீட்சைக்காக என்னை நன்றாகத் தயார்படுத்திக் கொண்டாலும், அங்கு நான் ஏன் சிறப்பாக செயற்படவில்லை	பயம் அல்லது பீதியடைதல் உணர்வு (feelings of fear or panic)

	என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. கடந்த பரீட்சையின் போது நான் நன்றாக எழுதினேன், ஆனால் நான் பரீட்சை மண்டபத்திற்குள் நுழைந்தபோது எண்ணற்ற எண்ணங்கள் என்னைக் கவனச் சிதறலுக்கு (Distraction) உள்ளாக்கியதோடு, அதனால் பரீட்சையில் என்னால் சிறப்பாகச் செயற்பட முடியவில்லை, அதனால் எனது பெறுபேறு குறைவாகவே அமைந்தது”	
பங்கேற்பாளர் - 12	“நான் பரீட்சைக்கு முழுமையாக தயாராக இருந்தேன், ஆனால் வினாத்தாளைப் (question paper) பார்த்தவுடன் நான் படித்த எல்லாவற்றையும் மறந்து விட்டேன். நான் சரியாக எழுத முடியாதோ என்ற பயம் (fear) உருவாகியது, அதுவே உண்மையாகவும் அமைந்து விட்டது. எனது எதிர்பார்ப்புகளுக்கும் தயார்படுத்தலுக்கும் ஏற்றவாறு என்னால் வினாத்தாளை முறையாக எழுத முடியவில்லை”	பயம் அல்லது பீதியடைதல் உணர்வு (feelings of fear or panic)
பங்கேற்பாளர் - 09	“பதகளிப்பு என் மனதைச் சூழ்ந்து கொண்டு, நேர்மறையாகச் சிந்திக்க முடியாமல் என்னைச் செயலிழக்கச் செய்கிறது, நான் அதிலிருந்து என்னை வெளியேற்றுவதற்கு சாத்தியமான எல்லா நடவடிக்கைகளையும் எடுக்கிறேன், ஆனால் அதைச் செய்யத் தவறி விடுகிறேன். அந்த அதிகப்படியான சிந்தனை என்னை மனச்சோர்வடைய வைக்கிறது, இது எனது பெறுபேற்றில் எதிர்மறையான தாக்கம் செலுத்துகின்றது”	மனச்சோர்வினை (depression) நோக்கிய போக்கு

6. சமாளித்தல் உத்திகள்

இந்த ஆய்வில் பங்கேற்ற மாணவிகளிடம் மேற்குறிப்பிட்ட பதகளிப்பு நிலையிலிருந்து தங்களை விடுவித்துக்கொள்ள எவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபட முடியும் என மாணவர்களுக்கு எடுத்துக் காட்டப்பட்ட சில சமாளிக்கும் உத்திகள் இங்கே தரப்பட்டுள்ளன.

- பதகளிப்பினைத் தவிர்க்க, ஒருவர் முதலில் தனது சுற்றுப்புறத்தை மாற்றுதல் அவசியம்.
- மனதையும் உடலையும் செயற்படுத்த, உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்.
- புத்தகங்களை வாசித்தல், விளையாடுதல் போன்ற பயனுள்ள செயல்களில் உற்சாகமாக ஈடுபடுதல்.

- ஆரோக்கியமான உணவு முறையைப் பின்பற்றுதல்.
- குறித்த நேரத்தில் உறங்குவதற்கு முயற்சி செய்தல். இது சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க உதவும்.
- பயனுள்ள விடயங்கள் குறித்து நண்பர்களுடன் உரையாடுதல்.
- பாடசாலை உளநல ஆலோசகரைச் சந்தித்து விடயங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டு ஆலோசனை பெறுதல்.
- கவனச் சிதறலைத் தருகின்ற விடயங்களில் இருந்து ஒதுங்கிக் கொள்ளுதல்.
- ஒரே விடயத்தை நீண்ட நேரம் சிந்திப்பதை தவிர்த்தல்.
- தனிமையில் இருப்பதை முடிந்தவரை தவிர்த்தலும், நெருங்கிய மற்றும் அன்புக்குரியவர்களுடன் இணைப்பினை ஏற்படுத்தல்.

7. கலந்துரையாடலும் முடிவும்

கலந்துரையாடல்

இந்த ஆய்வின் பிரதான நோக்கம் மாணவர்களின் கற்றல் செயற்திறனைப் பாதிக்கும் பதகளிப்புக் காரணிகள் குறித்து ஆய்வு செய்வதாகும். ஆய்வின் கண்டுபிடிப்புக்கள் (findings), நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் மாணவர்களின் கற்றல் அடைவுகள் மீது பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பல பதகளிப்புக் காரணிகளை வெளிப்படுத்துகின்றன. முந்தைய ஆய்வுகளும், பதகளிப்புக் கொண்ட மாணவர்கள் கல்வியில் சிறப்பாக செயல்படுவதில்லை என்பதைக் எடுத்துக் காட்டியுள்ளன (Cassady, 2010). இந்த ஆய்வின் மூலமாக பல்வேறு பதகளிப்புக் காரணிகள் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக கவனச்சிதறல் (Distraction), ஒன்றித்தலற்ற மனநிலை (Absent mindedness), ஊக்கம் குறைவடைதல் (Decreasing motivation), சோர்வான உணர்வுநிலை (Feelings of fatigue), தனிமை உணர்வு (Feeling of Loneliness), பயம் அல்லது பீதியடைதல் உணர்வு (feelings of fear or panic) மனச்சோர்வினை (depression) நோக்கிய போக்கு போன்ற பல காரணிகள் பதகளிப்பிற்கு இட்டுச்செல்லக் கூடியவை என இவ்வாய்வின் கண்டுபிடிப்புகள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன. இத்தகைய காரணிகள் முந்தைய பல ஆய்வுகளிலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. மேலதிகமாக, வேறுபட்ட சூழல்நிலைகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் இவை தவிர்ந்தும் பிற காரணிகளையும் வெளிக்கொணர்ந்துள்ளன (Alharbi, 2015).

பதகளிப்பு காரணமாக மாணவர்கள் மனச்சோர்வடைந்து, நம்பிக்கையை இழக்கின்றனர், இதனால் அவர்கள் வகுப்பிலோ அல்லது பரீட்சையின் போதோ சிறப்பாகச் செயற்பட முடியாத சூழல் காணப்படுவதை ஆய்வு சுட்டிக் காட்டுகின்றது. பதகளிப்பு மாணவர்களின் உந்துதலைக் குறைப்பதோடு, கற்றலில் அவர்களின் ஆர்வத்தையும் குறைவடையச் செய்கிறது. மேலும் உயர்நிலையான பதகளிப்பு கொண்டவர்களுக்கு கற்பதற்கான குறைவான உந்துதல் காணப்படுவதையும் ஆய்வு காட்டுகிறது (Cheng & Abdullah, 2013). மேலும் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வின் பிரகாரம், பதகளிப்பிற்கு உட்பட்ட மாணவர்கள் ஒன்றித்தலற்ற மனநிலையுடன் காணப்படுவதால் அவர்களால் வகுப்பறையில் கற்பிக்கப்படுவதை கிரகிக்க முடியாத நிலை காணப்படுகின்றது. இதனால், பரீட்சையில் விடையளிக்க முடியாத நிலை காணப்படுகின்றது. பதகளிப்பு சில நேரங்களில் மாணவர்களை பீதியடையச் செய்கிறது. கற்றலில் சிறப்பான செயற்திறனைக் காட்ட முடியாமைக்கு இதுவும் ஒரு காரணமாக அமைகின்றது.

சோர்வு மற்றும் தனிமை உணர்வுநிலை ஆகியன மாணவர்களின் கற்றல் செயற்திறன் குறைவடைவதற்கான மிக முக்கிய காரணிகளாகும். முந்தைய ஆய்வுகளில் பதகளிப்பினால் பாதிப்புற்ற மாணவர்கள் களைப்புடனும் சோர்வுடனும் காணப்படுவர் எனக் குறிப்பிடுகின்றது. அவர்கள் தனிமையை விரும்புபவர்களாகவும், அதில் மகிழ்ச்சியடைபவர்களாகவும் இருப்பர்

(MacIntyre, 1995) எனப்படுகின்றது. எனினும், இவ்வாய்வில் சில உத்திகள் பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ளன. இதன்மூலம் மாணவர்கள் தங்கள் பதகளிப்பின் அளவைக் குறைக்க முடியும் என்பதோடு அவர்களின் பரீட்சையில் சிறப்பாகச் செயற்பட கற்றலில் கவனம் செலுத்த முடியும். அதாவது தற்போது வாழுகின்ற சூழலை மாற்றுதல், உடற்பயிற்சி செய்தல், புத்தகங்கள் வாசித்தல், விளையாட்டில் ஈடுபடுதல் போன்ற உத்திகள் மாணவர்களைப் பதகளிப்பிலிருந்து விடுபட உதவக் கூடிய உந்துதலை வழங்கக் கூடியவை என எடுத்துக் காட்டப்படுகின்றன.

முடிவுரை

இந்த ஆய்வின் நோக்கம், அட்டாளைச்சேனை அக்/அல் - முனீறா பெண்கள் பாடசாலையின் உயர்தரம் கற்கும் மாணவிகளிடத்தில் கற்றல் செயற்திறனைப் பாதிக்கும் பதகளிப்புக் (Anxiety) காரணிகளை ஆராய்தலாகும். மாணவர்களின் கற்றல் செயற்திறனைப் பாதிக்கும் பல்வேறு பதகளிப்புக் காரணிகள் இவ்வாய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. அதாவது கவனச்சிதறல், ஒன்றித்தலற்ற நிலை, ஊக்கமற்ற தன்மை போன்ற சில காரணிகள் உயர்தர மாணவிகளின் கல்வி முன்னேற்றத்திற்குத் தடையாக இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மறுபுறம், சோர்வான மனநிலை, தனிமை உணர்வுகள், பயம் அல்லது பீதி உணர்வுகள் மற்றும் மனச்சோர்வு போக்குகள் ஆகியவை மாணவர்களின் கல்வி முன்னேற்றத்தை பாதிக்கும் பதகளிப்புக் காரணிகளைத் தூண்டுகின்றன. இருப்பினும், பதகளிப்பினைப் போக்கவும், கல்வியில் முன்னேற்றத்தை மேம்படுத்தவும் மாணவர்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய பல்வேறு உத்திகளை ஆய்வு பரிந்துரை செய்துள்ளது. உத்திகள் தற்போது வசிக்கும் சூழலை மாற்றுவது, மனரீதியாகவும் உடல் ரீதியாகவும் சுறுசுறுப்பாக இருத்தல், ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுதல், முறையான தூங்கும் நேரத்தைப் பின்பற்றுதல், பிடித்தமானவர்களுடன் நேரம் செலவிடல் என்பனவற்றின் மூலம் பதகளிப்புக் காரணிகளிடமிருந்து விலகி இருக்க முடியும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

பரீட்சைசார் அழுத்தம், பெற்றோர் ஆசிரியர்களின் அதீத எதிர்பார்ப்பு என்பன மாணவர்களை இலகுவாக பதகளிப்பிற்கு உட்படுத்தக் கூடிய விடயங்களாகும். இவ்வாறு பதகளிப்புக்கு உள்ளான மாணவர்களை பாடசாலை உளவியல் மற்றும் ஆலோசனைச் சேவைகளை மேற்கொள்ளுதல், ஆசிரியர் மற்றும் பெற்றோரின் ஆதரவான அணுகுமுறை, முடிந்தால் பரீட்சை முறைமையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துதல் போன்றவற்றின் மூலம் மாணவர்களுக்கு உதவ முடியும். இதனால் சிறந்த மீள்தலையும், கற்றல் முன்னேற்தையும் வெளிப்படுத்துவர் என எதிர்பார்க்க முடியும்.

உசாத்துணைகள்

Agboola, D. I., & Evans, H. (2015). The relationship between anxiety and academic performance of postgraduate international students in a British university: A cross-sectional quantitative design. *Science Journal of Public Health, 3*(3), 331–338.

Alharbi, H. A. (2015). Improving students' English-speaking proficiency in Saudi public schools. *International Journal of Instruction, 8*(1), 105–116. https://eric.ed.gov/?id=EJ185263

Cassady, J. C. (2010). *Anxiety in schools: The causes, consequences, and solutions for academic anxieties*. Peter Lang Publishing.

Cheng, S. C., Abdullah, A., & Yusof, N. B. (2013). Investigating the construct of anxiety in relation to speaking skills among ESL tertiary learners. *3L: The Southeast Asian Journal of English Language Studies, 18*(3), 155–166.

Gamage, C. K. W., Perera, V. B. J., Sivendran, K., Patabandige, D. K. J., Hewa Dewage, S. D., & Fernando, N. F. J. (2021). Depression, anxiety, and stress levels among allied health undergraduates in a defence university, Sri Lanka. *Research Square*. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-542811/v1

Gunawardena, S., de Zoysa, P., Jayasinghe, S., Manathunge, A., Alles, H., Shenoy, V., Chamba, T., & de Silva, L. (2017). Selected correlates associated with test anxiety among 14–16 year olds in a Colombo district school. *Sri Lanka Journal of Child Health, 46*(2), 117–121.

Horwitz, E. K. (2016). Reflections on Horwitz (1986), "Preliminary evidence for the validity and reliability of a foreign language anxiety scale." *TESOL Quarterly, 50*(4), 932–935.

Liu, M. (2006). Anxiety in EFL classrooms: Causes and consequences. *TESL Reporter, 39*, 20.

Luebbe, A. M., & Bell, D. J. (2009). Mountain Dew® or mountain don't? A pilot investigation of caffeine use parameters and relations to depression and anxiety symptoms in 5th- and 10th-grade students. *Journal of School Health, 79*(8), 380–387.

MacIntyre, P. D. (1995). How does anxiety affect second language learning? A reply to Sparks and Ganschow. *The Modern Language Journal, 79*(1), 90–99.

Manchanayaka, S. (2022). Language anxiety in adult second language learners: A case study. *Sri Lanka Journal of Education, 1*(2), Article ID 2827-7457.

Nadeem, M., Ali, A., Maqbool, S., & Zaidi, S. U. (2012). Impact of anxiety on the academic achievement of students having different mental abilities at university level in Bahawalpur (Southern Punjab), Pakistan. *International Online Journal of Educational Sciences, 4*(3), 519–528.

Oludipe, B. (2009). Influence of test anxiety on performance levels on numerical tasks of secondary school physics students. *Academic Leadership: The Online Journal, 7*(4).

Rehman, A. U. (2016). Academic anxiety among higher education students of India, causes and preventive measures: An exploratory study. *International Journal of Modern Social Sciences, 5*(2), 102–116.

Roberts, C. M., Kane, R., Bishop, B., Cross, D., Fenton, J., & Hart, B. (2010). The prevention of anxiety and depression in children from disadvantaged schools. *Behaviour Research and Therapy, 48*(1), 68–73.

Ruz, M. E. A., Al-Akash, H. Y., & Jarrah, S. (2018). Persistent (anxiety and depression) affected academic achievement and absenteeism in nursing students. *The Open Nursing Journal, 12*, 171.

Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990). Anxiety, cognitive interference, and performance. *Journal of Social Behavior and Personality, 5*(2), 1–15.

Scovel, T. (1978). The effect of affect on foreign language learning: A review of the anxiety research. *Language Learning, 28*(1), 129–142.

Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (1995). *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment*. Taylor & Francis.

Trifoni, A., & Shahini, M. (2011). How does exam anxiety affect the performance of university students? *Mediterranean Journal of Social Sciences, 2*(2), 93.

Zoller, U., & Ben-Chain, D. (1990). Gender differences in examination type, test anxiety, and academic achievement in college science: A case study. *Science Education, 74*(6), 597–608.