KTEJ 2025 02(1): 41 - 55

Kolumpu Tamil E-Journal (KTEJ)

Volume 02, Issue I, 2025

பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் உளவியல்சார் பிரச்சினைகளுக்கான காரணங்கள்: இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழக இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அரபுமொழி பீட மாணவர்களை மையப்படுத்திய ஆய்வு

Causes for Psychological Issues Faced by University Students - A Study Focused on Students of the Faculty of Islamic Studies and Arabic Language at the South Eastern University of Sri Lanka

[1]ஜே. நூருல் ஷிபா, [2]எம். எச். எம் சிப்கான், [3]எஸ் ஹுஸ்னி அஹமட் மற்றும் [4]ஜே. பி சக்ரனா

[1,2,3,4]இஸ்லாமிய கற்கைத் துறை, தென் கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்

jnoorulshifa@gmail.com

ஆய்வுச் சுருக்கம்

ஒரு மனிதன் சுகதேகியாக வாழ விரும்பினால் அவன் உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மீக ரீதியில் தன்னை பலப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில், அவன் வாழ்வில் பல்வேறு சவால்களை எதிர்கொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்படும். இந்நிலையில், இன்று பல்வேறு சூழ்நிலைகளிலிருந்து பல்கலைக்கழகங்களுக்கு வரும் மாணவர்கள் பல்வேறு வகையான பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்கிறார்கள் என்பதை ஆய்வுகள் மூலம் அறிய முடிகிறது. குறிப்பாக, அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளில் முக்கியமான ஒன்றாக உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகள் காணப்படுகின்றன. அந்தவகையில், மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் உளவியல் ரீதியான பிரச்சனைகளைக் கண்டறிதல், அவ் உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகளுக்கான காரணங்களைக் கண்டறிதல் மற்றும் அந்த பிரச்சினைகளை சமாளிக்க அவர்கள் பயன்படுத்தும் வழிமுறைகள் என்ன என்பதை ஆய்வுசெய்யும் நோக்கில் இவ்வாய்வு முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாய்வு அளவுசார் முறையைப் பயன்படுத்தி மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. ஆய்விற்காக முதலாம் நிலைத்தரவுகளாக இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத்தின் இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அறபு மொழிப் பீடத்தில் கல்வி கற்கும் மூன்றாம் வருட மாணவர்கள் 413 பேரில் குடித்தொகை மாதிரி முறையில் எழுமாறாகத் (Random) தெரிவு செய்யப்பட்ட 180 பேரை மையமாகக் கொண்டு, அவர்களிடம் மூடிய அமைப்பிலான வினாக்கள் அடங்கிய வினாக்கொத்து வழங்கப்பட்டு தகவல்கள் பெறப்பட்டுள்ளன. பெறப்பட்ட தகவல்கள் Microsoft excel spreadsheet version 2013 மென்பொருள் மூலம் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டுள்ளன. இவ்வாய்விற்காக பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தரவுகளின் பிரகாரம், பல்கலைக்கழக மாணவர்களின் உளவியல் பிரச்சினைகளாக மனஅழுத்தம், கோபம், பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு மற்றும் பயம் ஆகியன கண்டறியப்பட்டுள்ளதுடன், இவ் உளவியல் பிரச்சினைகளுக்கு சமய, சமூக, கல்வி மற்றும் பொருளாதாரக் காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துவதும் அடையாளப் படுத்தப்பட்டுள்ளன. குறிப்பாக, சமய ரீதியான கரணிகளில் சமயம் பற்றிய போதிய தெளிவின்மை, பொருளாதார ரீதியான காரணிகளில் பொருளாதார நெருக்கடி, சமூக ரீதியான காரணிகளில் அதிகரித்த சமூக வலைத்தளங்கள் மற்றும் தொலைபேசி பயன்பாடு, கல்வி ரீதியான காரணிகளில் பல்கலைக்கழக சூழலில் வழங்கப்படும் அதிக வேலைப்பளு ஆகியவை மாணவர்களால் அடையாளப்படுத்தப்பட்டிருந்தன. இவற்றை சமாளிக்க ஆன்மீக ரீதியான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல், நல்ல புத்தகங்களை வாசித்தல், தனிமையை விரும்புதல், நண்பர்களுடன் உரையாடல், சமூக வலைத்தளங்களை பயன்படுத்துதல், தோட்ட வேலைகளில் ஈடுபடுதல் முதலான பல வழிகளை மாணவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். மேலும், பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் இத்தகைய உளவியல் பிரச்சினைகளுக்கான காரணங்களை குறைக்கும் நோக்கில், பல்கலைக்கழக மட்டத்தில் அதிகளவு உளவியல் ஊக்குவிப்பு

நிகழ்ச்சிகளை நடாத்துதல், அவர்களின் பொருளாதார நெருக்கடியை குறைக்கும் வகையில் ஏற்பாடுகளை செய்தல், ஓய்வு நேரங்களில் அல்லது மனச்சுமை கனதியாகும் சந்தர்ப்பங்களில் பல்கலைக்கழக வளாகத்தில் அவர்களுக்கு ஏற்றவகையில் ஆக்கபூர்வமான செயற்பாடுகளில் பங்கேற்கச் செய்வது போன்ற பரிந்துரைகள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன.

திறவுச் சொற்கள்: *இலங்கை, பல்கலைக்கழகம், மாணவர்கள், உளவியல் பிரச்சினைகள்*

Abstract

Living a fulfilling life requires physical, mental, social, and spiritual well-being. If not people have to face various challenges in their life. University students, who come from diverse backgrounds, often confront a range of issues, particularly psychological problems. This research aims to identify the causes of psychological issues faced by university students and to explore the coping mechanisms they employ. The study used a quantitative research method, focusing on 180 third year students from the Faculty of Islamic Studies and Arabic Language at the South Eastern University of Sri Lanka, out of a total of 413 students. These students were selected through a random sampling technique. A closed-ended questionnaire was distributed to gather data, and the responses were analyzed using Microsoft Excel 2013. According to findings, researchers found that mostly students faced the depression, stress, anxiety, fearness, and anger as the psychological issues. Additionally, the factors influencing these psychological problems have been identified as religious, social, educational, and economic factors. A lack of clarity or understanding about religion, financial pressure and the inability to manage economic difficulties, the increasing influence of social media and online distractions, the overwhelming workload and academic pressure within the university environment were the issues which were specifically identified related to the above factors mentioned, respectively. To cope with these challenges, students reported engaging in a variety of strategies such as participating in spiritual activities and religious practices, reading motivational or insightful books, preferring solitude for self-reflection, talking to friends for emotional support, using social media platforms for connection, and engaging in hobbies like gardening. Based on the findings, the study suggests several recommendations, like conducting more internal motivational programs to help students understand and manage underlying psychological challenges, providing financial aid or scholarships to alleviate students' economic pressures, encouraging students to participate in constructive activities during their free time, allowing them to channel their energy into positive outlets, and developing strategies that help students manage stress and enhance their mental and emotional well-being.

Keywords: *Srilanka, University, Students, Psychological issues*

1. அறிமுகம்

உடல், உளம் என்பன ஒரு நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்கள் போன்றது. மெய்யியல் வரலாற்றில் உடல், உளம் தொடர்பான பிரச்சினை மிகவும் பிரதானமானதாகும் (Mahir, 2016). உளவியல் என்பது தனிமனிதனின் உடல், உள நடத்தைகளைப் பற்றி ஆராய்கின்ற ஓர் அறிவியல் துறையாகக் காணப்படுகின்ற அதேவேளை உளவியல் நோயென்பது ஒரு நபரின் அறிவாற்றல், சமூக, உணர்ச்சி, நடத்தை ஆகியவற்றைப் பாதிக்கும் ஒரு கோளாறு என பரவலாக வரையறுக்கப்படுகிறது (American Psychiatric Association, 2000).

இன்றைய காலகட்டங்களில் அதிகரித்துவரும் விஞ்ஞான வளர்ச்சி, நவீன தொழில்நுட்ப சாதனங்களின் வருகை, அதிகரித்த சமூக வலைத்தளங்களின் பாவனை, நெருக்கீடான வாழ்க்கை முறை, இடப்பெயர்வு, உள்நாட்டு யுத்தம், இயற்கை அனர்த்தங்கள், வறுமை, தோல்விகள் மற்றும் இன, மத முறுகல்கள் என்பவற்றால் இலங்கையில் வாழ்கின்ற முஸ்லிம்கள் பல்வேறு நெருக்கடிகளையும் உளப்பிரச்சினைகளையும் சந்திக்கின்றனர். உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் அறிக்கையானது நான்கு பேரில் ஒருவர் ஏதாவது ஓர் உளநோய்க்குள்ளாகியிருப்பதாக தெரிவிக்கின்றது (இயாஸ், 2017). இதனை மேலும் உறுதிப்படுத்தும் வகையில், வளர்ந்துவரும் இளம் தலைமுறையினரிடத்தில் மன அழுத்தம் ஏற்படும் வீதமானது வயதானவர்களைப் பார்க்கிலும் பன்மடங்கு அதிகமென ஆய்வுகள் கூறுகின்றன (Safiyullah et al, 2018) .

அதிலும் குறிப்பாக மாணவர்களைப் பொறுத்த வரையில் உளப்பிரச்சினைகளுக்கு அதிகம் முகம் கொடுக்கின்றனர். பல்கலைக்கழகங்களுக்கு தெரிவாகும் மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு சூழலிலிருந்தும், சூழ்நிலையிலிருந்தும் வந்திருப்பார்கள். சிலர் அதிக வசதியானவர்களாகவும், வசதி குறைந்தவர்களாகவும், பெற்றோரை இழந்தவர்களாகவும், பெற்றோருடன் வாழ்பவர்களாகவும், திருமணமானவர், திருமணமாகாதவர், திறமையானவர், திறமை குறைந்தவர்கள் என்றவாறு பல்வேறுபட்ட படித்தரங்களிலும் மாணவர்கள் பல்கலைக்கழகங்களில் கல்வி கற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள் (Safiyullah et al, 2018).

இவ்வாறான பல்வேறுபட்ட சூழலிலிருந்து வரும் மாணவர்கள் மத்தியில் உளவியல் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணிகளாக குடும்பம், திருமணம் கைகூடாமை, காதல், சமூக வலைத்தளம், தொலைபேசிப் பாவனை, பரீட்சை போன்றன காணப்படுகின்றன (இயாஸ், 2017). மேலும் பிறப்பு, இறப்பு, போர்கள், நோய், பதவி இழப்பு, பெயர் இழத்தல், கடன், வறுமை, பரீட்சை, போக்குவரத்து எரிச்சல், நட்புமுறிவு, கோபம், உறவு விரிசல், ஏமாற்றம், பயம், நிராகரிப்பு, அதிக வேலை, அதிகரித்த குழப்பம், நம்மைச் சுற்றி நிகழும் சகல விடயங்களும் நம்மை மனஅழுத்தத்திற்கு இட்டுச் செல்லும் காரணிகளாகும்.

எனவே இவ்வாறான உயர்கல்வி பயிலும் மாணவர்கள் மேற்கூறப்பட்ட காரணங்களால் மனஅழுத்தம், பதற்றம், மாற்றங்களைப் பற்றிய பயம், தங்களது வீட்டைப் பற்றிய நினைப்பு, கல்வி குறித்தான கவலை போன்ற உளவியல் பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகின்றனர் அதுமட்டுமல்லாது மாணவர்கள் மத்தியில் ஏற்படும் ஏனைய உளவியல் நோய்களாக மனச்சோர்வு, கவலை, சித்தப்பிரமை, அதிகப்படியான பயம், அதிகப்படியான கோபம் என்பனவும் காணப்படுகின்றன (Hassan, 2021). அத்துடன் மாணவர்கள் கல்வியில் எதிர்நோக்கும் சவால்களாக நேரமுகாமைத்துவப் பிரச்சினைகள், பொருளாதார நிலைமைகள், வீட்டுப் பிரிவு, மனச்சோர்வு, ஆரோக்கியம் தொடர்பான பிரச்சினைகள், சமூக மற்றும் உறவு நிலைகள் போன்றனவும் காணப்படுகின்றன (Ahmad, 2018). உயரிய உள நோய்களாக கவலை, துன்பம் மற்றும் மனஅழுத்தம் ஆகியன அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ளன (Madhumita, 2020).

இவ்வாறான உளவியல் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கு ஆன்மீக, இயற்கை மற்றும் மருத்துவ வழிகள் இருக்கும் அதேவேளை அவை ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட அமைப்பில் வேறுபடுகிறது (Ahmad, 2018). ஆன்மீகம் சார்ந்த விடயங்கள் மனிதனது உடல், உள

ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் முக்கியமானதொரு அம்சமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றமையும் (Uyun, 2019) காணமுடிகிறது.

இதனடிப்படையில் இலங்கைத் தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் உளவியல்சார் பிரச்சினைகளுக்கான காரணங்கள் மற்றும் அதனை முகாமைத்துவம் செய்ய அவர்கள் கையாளும் வழிமுறைகள் என்பது பற்றிய விடயங்களைக் கண்டறிய இவ் ஆய்வு முனைகிறது.

2. ஆய்வுப் பிரச்சினை

இலங்கையின் தற்போதைய சூழலில் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் பல்வேறு பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்கிறார்கள். அதிலும் குறிப்பாக பெரும்பான்மையான மாணவர்கள் உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகளில் சிக்குண்டு தள்ளாடுவது ஆய்வாளர்களால் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனடிப்படையில் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் மத்தியில் அதிகரித்து வரும் உளவியல் பிரச்சினைகளை உருவாக்குவதில் எந்த வகையான காரணிகள் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன என்ற பிரச்சினையை மையப்படுத்தியதாக இவ்வாய்வு அமைந்துள்ளது.

3. ஆய்வு நோக்கம்

இவ் ஆய்வானது இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத்தின் இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அறபுமொழி பீட மாணவர்களின் உளவியல் பிரச்சனைகளுக்கான காரணிகளை கண்டறிவதை பிரதான நோக்கமாகவும் அதனைக் கையாள அவர்கள் முன்னெடுக்கும் வழிமுறைகள் பற்றியும் ஆராய்வதை துணை நோக்கமாகவும் கொண்டு முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ளது.

4. ஆய்வு முறையியல்

இவ்வாய்வானது முதலாம் இரண்டாம் நிலைத்தரவுகளை மையமாக வைத்து மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளதுடன் அளவைசார் (Quantitative Method) முறையைப் பின்பற்றுகிறது. இவ்வாய்வுக்கான முதலாம் நிலைத்தரவுகள் இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத்தின் இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அறபு மொழிப் பீடத்தில் கல்வி கற்கும் 2017/2018 ஆம் கல்வியாண்டில் மூன்றாம் வருட மாணவர்கள் 413 பேரிலிருந்து, குடித்தொகை மாதிரி முறையால் எழுமாறாகத் (Random Sampling) தெரிவு செய்யப்பட்ட 180 ஆய்வு மாதிரிகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர். அவர்களிடம் மூடிய அமைப்பிலான வினாக்கொத்து வழங்கப்பட்டு தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டன. இரண்டாம் நிலைத்தரவுகள் ஆய்வுத் தலைப்புடன் தொடர்புடைய ஆய்வுக்கட்டுரைகள், நூல்கள், இணையத்தள கட்டுரைகள் மற்றும் சஞ்சிகைகளில் இருந்தும் பெறப்பட்டன. சேகரிக்கப்பட்ட தரவுகள் Microsoft Excel spreadsheet version 2013 மென்பொருள் மூலம் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டு, அட்டவணைகள் மற்றும் வரைபடங்கள் மூலம் விளக்கப்ட்டு, விளக்கமுறைப் பகுப்பாய்வின் மூலம் விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளன.

5. இலக்கிய மீளாய்வு

L.T. முகம்மட் இயாஸ் என்பவரால் **இலங்கை முஸ்லிம்களின் உளப்பிரச்சிகைகளைக் கையாள்வதில் இஸ்லாமிய உளவளத்துணையின் பங்கு** (2017) எனும் தலைப்பில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வானது இலங்கையில் வாழ்கின்ற முஸ்லிம்கள் உளப்பிரச்சினைகளையும் நெருக்கடிகளையும் சந்திப்பதற்கான காரணங்கள் மற்றும் உளப்பிரச்சினைக்கான முகாமைத்துவ திட்டமிடல்களில் எவ்வாறு ஆன்மீக நம்பிக்கைகள் தாக்கம் செலுத்துகின்றன என்பதனை முதல் நிலைத் தரவான மூல நூல்களான அல்குர்ஆன் மற்றும் ஹதீஸ் ஆகியவற்றைக் கொண்டும் இரண்டாம் நிலைத் தரவுகளான புத்தகங்கள், ஆய்வுகள், சஞ்சிகைகள் மற்றும் இணையத்தளங்களைப் பயன்படுத்தி விபரண விபரிப்பு முறையை பயன்படுத்தி மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

Salmy Ahmad Sudan (2019) என்பவரால் மேற்கொள்ளப்பட்ட **Stress Among Students:Conventional and Islamic Perspectives** எனும் ஆய்வில் மனஅழுத்தம் என்றால் என்ன? மாணவர்கள் எதிர்கொள்கின்ற மனஅழுத்தப் பிரச்சினைகள், மனஅழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள், மனஅழுத்தத்தால் ஆண் மற்றும் பெண் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படுகின்ற பாதிப்புக்கள் மற்றும் மனஅழுத்தத்தை தீர்ப்பதற்கான இயற்கை வழிகள் என்பவற்றோடு மாணவர்கள் மத்தியில் ஏற்படும் மனஅழுத்தப் பிரச்சினைகளை முகாமை செய்வதற்கான வழிமுறைகள் சிலவற்றை Conventional & Islamic Perspective Ways இல் குறிப்பிட்டுள்ளார். அத்துடன் How to manage stress in Conventional and Islamic terms? மற்றும் How to help students cope with stress condition? எனும் இரு வினாக்களுக்கு விடை காண்பதாகவே இவ்வாய்வானது கோட்பாட்டு மற்றும் கருத்தாக்க விடயங்களை வைத்து ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது.

A Study of Stress Problems among Ladies: (Special Reference to the Female Students of Faculty of Islamic Studies and Arabic Language, SEUSL) எனும் தலைப்பில் Safiullah,M.I.M., Hilmee,M.S.M., Rifka,S.F., Zahrana,A.F. (2018) ஆகியோரால் மேற்கொள்ளப்பட்ட இவ் ஆய்வானது மன அழுத்தம் என்றால் என்ன? மாணவிகள் மத்தியில் மனஅழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணிகள் (குடும்பம், திருமணம் கைக்கூடாமை, காதல், சமூக வலைத்தளம், தொலைபேசிப் பாவனை, பரீட்சை), மாணவர்களை அதிகம் பாதித்த மன அழுத்தப் பிரச்சினைகள், மாணவிகள் மன அழுத்தப் பிரச்சினையின் போது உளவளத்துணை தொடர்பாக ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொண்ட அளவு மற்றும் மனஅழுத்தத்தில் இருந்து விடுபட மாணவிகள் மேற்கொண்ட ஏனைய நடவடிக்கைகள் (அல்குர்ஆன் ஓதல், வணக்க வழிபாடுகள், பிரார்த்தனை, தூக்கம்) போன்றன குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

Psychological Perspectives of Mental Health and Inner Peace எனும் தலைப்பில் Dr.Madhumita (2020) என்பவரால் எழுதப்பட்ட சஞ்சிகையில் உளஆரோக்கியமும் உள அமைதியும் ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையான ஒன்று என்றும் அவை இரண்டிற்குமிடையிலான உறவை கட்டமைக்கும் வகையிலேயே இவ்வாய்வு முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் இவ்ஆய்வில் உள நோய்களாக கவலை, distress, depression ஆகிய உயரிய நோய்களாக அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ளதோடு உள ஆரோக்கியம் என்பது emotional, psychological and social well-being ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளதாகவும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

Qurotul Uyun, Irwan Nuryana Kurniawan and Nahdhata Jaufalaily (2019) ஆகியோரால் மேற்கொள்ளப்பட்ட **Repentance and seeking forgiveness:the effects of spiritual therapy based on Islamic tents to improve mental health** எனும் தலைப்பில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் பல வருடங்களாக ஆன்மீகம் சார்ந்த விடயங்கள் மனிதனது உடல், உள ஆரோக்கியத்ததைப் பேணுவதில் முக்கியமானதொரு அம்சமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது என்றும் குறிப்பிடும் இவ் ஆய்வானது இஸ்லாமிய முறைகளும் குறிப்பிடத்தக்க பங்களிப்பை மாணவர்களின் முழு ஆரோக்கியத்திலும் பங்களிப்புச் செய்வதாக இவ் ஆய்வு குறிப்பிடுகிறது. அதிலும் பாவமன்னிப்பு எனும் அம்சமானது மாணவர்களது உள ஆரோக்கியம் மற்றும் உள அமைதியைப் பேணுவதில் எந்தளவு தாக்கம் செலுத்தியுள்ளது என்பதை மதிப்பீடு செய்யும் நோக்குடன் இவ் ஆய்வு முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆய்வின் பிரதான கண்டறிதலாக பாவமன்னிப்புக் கோரலானது மாணவர்களது உள ஆரோக்கிய அளவை அதிகரித்துள்ளமையை அவதானிக்க முடிந்தது.

Mental Health among Undergraduate University Students: A Background Paper for Administrators, Educators and Healthcare Providers எனும் ஆய்வானது 2014 ஆம் ஆண்டு Khaldoun M. Aldiabat, Nasir A. Matani மற்றும் Carole-Lynne Le Navenec ஆகியோரால்

வெளியிடப்பட்ட இவ் ஆய்வானது உலகெங்கிலும் உள்ள பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் மனநலக் கோளாறுகள் போன்ற அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாகின்றனர். இந்தப் பிரச்சினையை பற்றிய முக்கிய ஆதாரங்களை பல்கலைக்கழக நிர்வாகிகள் கல்வியாளர்கள் மற்றும் சுகாதார வழங்குனர்களுக்கு தெரிவிப்பதும் அதை தீர்க்க அவர்கள் கருத்தில் கொள்ளக்கூடிய சில விளக்க உதாரணங்களை வழங்குவதுமாக இதன் நோக்கங்கள் அமைகின்றன. இவ் ஆய்வானது பண்புசார் தரவுகளை வைத்து வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இவ் ஆய்வில் பல்கலைக்கழகம் மாணவர்கள் இடையே ஆபத்தான காரணிகள், மனநலத்தின் விளைவுகள் மற்றும் மனநல உதவியை பெறுவதற்கான தடைகள் போன்றவை முடிவுகளாக கிடைக்கப்பெறுகின்றன.

Mental Health Issues Among University Students and Educator's Readiness to Detect and Help எனும் ஆய்வானது Nur Zafifa Kamarunzaman, Alice Shanthi, Zurina MD Nen, Norfarhana Zulkifli & Nur Izzathi Shamsuri ஆகியோரால் 2020 ஆம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்டது. இவ் ஆய்வின் நோக்கமானது கற்றலின் போது மன அழுத்தம், பதட்டம் மற்றும் மனச்சோர்வு போன்ற மனநிலை பிரச்சனைகளக் கொண்ட மாணவர்களுக்கு உதவ கல்வியாளர்களின் தயார் நிலையை ஆராய்வது தொடர்பில் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இது அளவு சார் தரவின் அடிப்படையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஒரு ஆய்வாகும். இவ் ஆய்வில் மனநல தகவல்களை அறிந்து கொள்வதன் ஊடாக உதவும் நடத்தையின் விருப்பத்தை அதிகரிக்கலாம் என முடிவாக பெறப்பட்டது.

Psychological Problems among Students (2019) என்ற ஆய்வில் **Dr. Radhika Kapur** அவர்கள் மாணவர்களின் உளவியல் சிக்கல்களுக்கான காரணங்கள் , உளவியல் சிக்கல்களை சமாளிப்பதற்கான உத்திகள் மற்றும் பரிந்துரைகளை முன் வைத்துள்ளார். அத்துடன் முன்பள்ளி தொடக்கம் பல்கலைக்கழக மட்ட கல்வி பயிலும் மாணவர்களின் உளவியல் பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதற்கு குடும்ப உறுப்பினர்கள், கல்வியலாளர்கள், தொழில் முறை ஆலோசகர்கள் உளவியலாளர்களின் உதவியை பெரும் போது உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகளிலிருந்து மாணவர்கள் இலகுவாக விளகிக் கொள்ளலாம் என்பதை இரண்டாம் நிலை தரவுகளின் படி தெளிவுபடுத்தியுள்ளார்.

பல்கலைக்கழக மாணவர்களின் கல்வி மற்றும் இணைப்பாடு விதான செயல்பாடுகளில் நிகழ்வில் கற்கை ஏற்படுத்திய தாக்கங்களை நல்வாழ்வுக்கோட்பாடு Perma மாதிரினூடாக ஆராய்தல். (2022) எனும் தலைப்பில் மஹ்தியா பானு மற்றும் சாமித்தம்பி சந்திரகுமார் ஆகியோரால் மேற்கொள்ளப்பட்ட இவ்வாய்வானது பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் எவ்வகையான உளவியல் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்கின்றார்கள் என்பதையும் அதனை தீர்ப்பதற்கு எவ்வகையான கல்வி சாரா இணை பாடவிதான செயல்பாடுகளில் நிகழ்நிலை மூலமாக ஈடுபடுவதற்கான கொள்கைதிட்டங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதனை PERMA மாதிரியினூடாகவும் பல்வேறுபட்ட ஆய்வு மாதிரிகள் ஊடாகவும் தெளிவுபடுத்துவதோடு இவ்வாய்வுக்கு முதலாம் நிலை தரவுகளான வினாக்கொத்து கலந்துரையாடல் குழு கலந்துரையாடல் நேர்காணல் அளவு ரீதியான தரவுகள் சேவை செய்யப்பட்டு கட்டமைக்கப்பட்ட வினா கொத்து அடிப்படையில் (Google form survey) இனூடாக மாணவர்களுக்கு வினா கொத்துக்கள் வழங்கப்பட்டு தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டுள்ளன.

Mental Health Among Malaysian University Students Amidst Lockdown எனும் ஆய்வானது 2021ஆம் ஆண்டு Nalini Arumugam, Vemel (Resh) Ramasamy, Puspalata C Suppiah மற்றும் Malar Velli Segarmurthy ஆகியோரால் வெளியிடப்பட்ட இவ் ஆய்வானது lockdown காலப்பகுதியில் மலேசியாவில் வாசிக்கும் பல்கலைக்கழக மாணவர்களிடையே உள்ள உளவியல் பிரச்சினைகளை ஆராய்வதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இவ் ஆய்வானது எண்ணியல் தரவுகளை சேகரிக்க அளவு சார் முறையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இங்கு Covid-19 பரவலானது மாணவர்களின் மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டத்தை அதிகரித்துள்ளதாகவும்

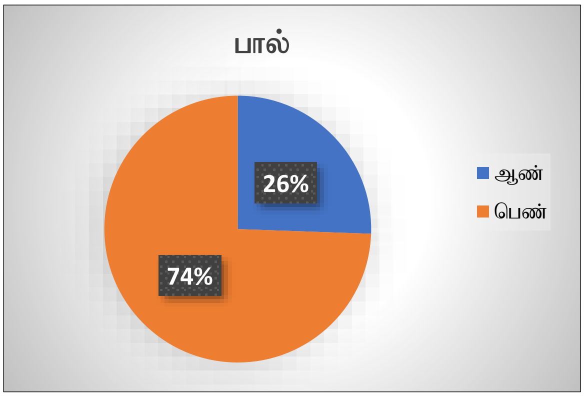
குறைந்த GPA மதிப்பெண் பெற்ற ஆண் மற்றும் பெண் இருபாலருக்கும் இது அதிகமாக உள்ளதாகவும் முடிவுகளில் சுட்டிக்காட்டப்படுகின்றன.

Stress and Coping Strategies among College Students என்ற ஆய்வில் Dr. Mathew C.P. அவர்கள் ஒவ்வொரு மாணவரும் வெவ்வேறு வகையான மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டும் அவர்களை சமாளிக்கும் உத்திகள் இல்லை என்றும் அவர்களுக்கு நேர கவலை, தோல்வி பயம், வகுப்பறை தொடர்புகள் மற்றும் பொருளாதார துறை மன அழுத்தத்திற்கான சில கல்வி காரணங்கள் ஆகியன முக்கிய மன அழுத்தங்களாக உள்ளன என்றும். பிள்ளைகள் மீது பெற்றோர்கள் வைத்திருக்கும் அதீத எதிர்பார்ப்புகள் அவர்களுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றன என்றும் அதனை சமாளிக்க புத்திகள் குறைவு என்றும் ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதனை முதலாம் நிலை தரவை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆய்வு செய்துள்ளார்.

இவ்வாறான பல்வேறு ஆய்வுகளும் மாணவர்களின் உளவியல் தொடர்பான பல்வேறுபட்ட விடயங்களை ஆய்வுக்குட்படுத்தியிருக்கின்றன. என்றாலும் மாணவர்கள் எதிர்நோக்கும் உளவியல்சார் பிரச்சினைகள் பற்றிய ஆய்வுகள் இலங்கைச் சூழலிலுள்ள பல்கலைக்கழகத்தை மையப்படுத்திய அமைப்பில் எம்தேடலுக்குட்பட்ட வகையில் ஆய்வு செய்யப்படவில்லை. இவ் இடைவெளியை பூர்த்தி செய்வதாக எமது ஆய்வு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

6. பெறுபேறுகளும் கலந்துரையாடலும்

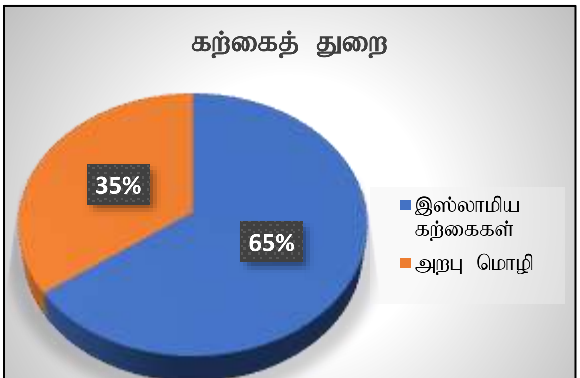
6.1 பொதுவான தகவல் திரட்டு



வரைபடம் 6.1.1

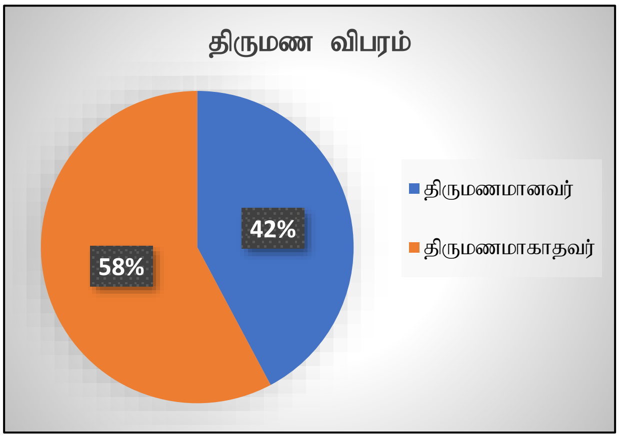
இவ் ஆய்வுக்காக தெரிவுசெய்யப்பட்ட 180 மாணவர்களில் அதிகமானவர்கள் பெண்களாக காணப்படுகின்றார்கள். வரைபடம் (6.1.1) ஆய்வுக்காக தெரிவு செய்யப்பட்ட 180 மாணவர்களில் 26% வீதமான மாணவர்கள் (46 பேர்) ஆண்களாகவும் 74% வீதமான மாணவர்கள் (134 பேர்) பெண்கள் என்பதைக் காட்டுகின்றது. அந்தவகையில் இவ்வாய்வின் பெரும்பான்மையான கருத்துக்கள் பெண்களின் உளவியல் சார்ந்த பிரச்சினைகளை சார்ந்ததாக அமையவல்லது.

மேலும் இவ்வாய்வுக்கான வினாக்கொத்து இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழக இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அரபுமொழி பீட மாணவர்களிடம் கையளிக்கப்படிருந்தது. இவ் ஆய்வு மாதிரிகளில் வினாக்கொத்தினைப் பூர்த்தி செய்து கையளித்தவர்களில் பெரும்பான்மையானவர்கள் இஸ்லாமிய கற்கைத் துறை மாணவர்களாக காணப்படுகின்றனர். வரைபடம் 6.1.2 இன்படி, 65% வீதமான மாணவர்கள் இஸ்லாமிய கற்கைகள் துறையைச் சேர்ந்தவர்களாகவும் (128 பேர்) 35% வீதமான மாணவர்கள் அறபுமொழித் துறையைச் சேர்ந்தவர்களாகவும் காணப்படுகின்றனர். இவர்களில் இஸ்லாமிய கற்கைத்துறையைச் சேர்ந்த 128 மாணவர்களில்



வரைபடம் 6.1.2

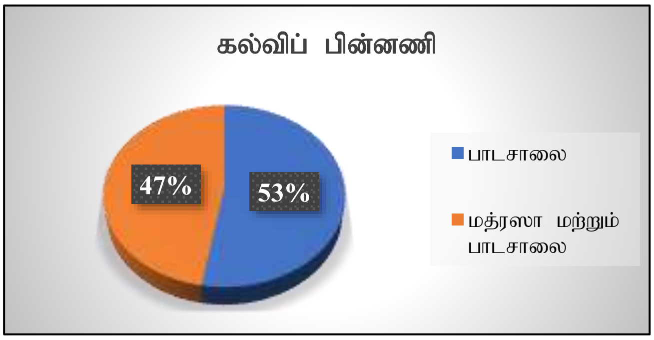
100 பேர் பெண்களாகவும் 28 பேர் ஆண்களாகவும் காணப்படும் அதேவேளை அறபுமொழித் துறையைச் சேர்ந்த 62 மாணவர்களில் 34 பேர் பெண்களாகவும் 28 பேர் ஆண்களாகவும் உள்ளனர். இதனடிப்படையில், இவ்வாய்வில் கலந்துரையாடல்களில் பெரும்பான்மைக் கருத்துக்கள் அறபுமொழித்துறை மாணவர்களைக் காட்டிலும் இஸ்லாமிய கற்கைகள் துறை மாணவர்களினை மையப்படுத்தியதாக அமைந்திருக்கின்றது என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.



வரைபடம் 6.1.3

அத்துடன் ஆய்வுமாதிரிகளிடம் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தரவுகளுக்கு அமைவாக 42% வீதமானவர்கள் ஆண் மாணவர்கள் திருமணமானவர்களாகவும், 58% வீதமானோர் திருமணமாகாதவர்களாகவும் காணப்படுகின்றனர். இதன்படி திருமணமான, திருமணமாகாத இரு சாராரும் கிட்டத்தட்ட சமவிகிதத்தில் காணப்படுகின்றனர். அந்தவகையில் இவ்வாய்வு பல்கலைக்கழக கல்வியுடன் திருமணமாகிய மற்றும் திருமணமாகாத மாணவர்கள் போன்ற இரு சாராரின் உளவியல் பிரச்சினைகளையும் அடையாளப்படுத்தும் விதமாக அமைந்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

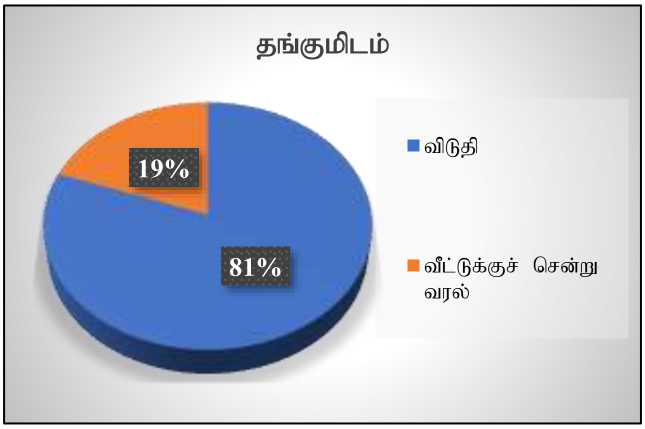
உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகளுக்குக் கல்வியின் பின்தங்கிய நிலை மற்றும் ஒரு மாணவரின் கல்விப் பின்புலமும் காரணமாக காணப்படுகின்றது. அந்தவகையில் இவ் ஆய்வுமாதிரிகளின் கல்விப் பின்னணி பற்றி ஆராய்ந்தபோது கிடைக்கப் பெற்ற பதில்கள் வரைபடம் 6.1.4ல்



வரைபடம் 6.1.4

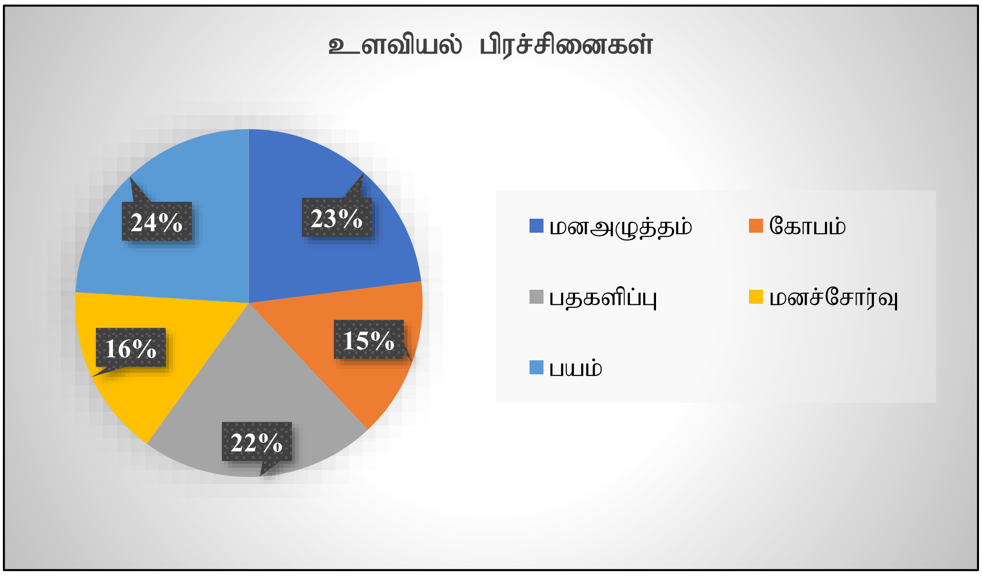
காட்சிப்படுத்தப்படுகிறது. இதன்படி 53% வீதமானோர் (94 பேர்) பாடசாலைக் கல்வியை மட்டும் பூர்த்தி செய்தவர்களாக தெரிவிக்க 47% வீதமானோர் (86 பேர்) பாடசாலைக் கல்வியோடு இணைந்த அறபுக் கல்லூரியிலும் தம் கல்வியை நிறைவு செய்தவர்களாகவும் குறிப்பிட்டிருந்தனர். இதன் மூலம் பாடசாலையில் மாத்திரம் கற்ற மாணவர்களோடு ஒப்பிடும் போது அதிகமானோர் 53% வீதமானவர்கள் சமயக்கல்வி பற்றிய அறிவைப் பெற்றிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இதன்மூலம் சமயக்கல்வி பெற்றவர்கள் உளவியல் பிரச்சினைகளை இலகுவாகக் கையாளக் கூடியவர்கள் எனும் சமூகக் கருத்தாடலை ஆராய வாய்ப்புள்ளது.

உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதில் பல்கலைக்கழக சூழல் காரணம் என



வரைபடம் 6.1.5

பெரும்பாலும் கூறப்படுகின்றது. அதிலும் குறிப்பாக பல்கலைக்கழக தங்குமிடங்கள் அதன் கேந்திரமாக அமைந்துள்ளதாகவும் மாணவர்கள் மத்தியில் ஒரு கருத்து காணப்படுகின்றது. இவ்விடயத்தை கருத்திற்கொண்டு ஆய்வுமாதிரிகளின் தங்குமிடம் தொடர்பான விடயங்கள் ஆராயப்பட்டது. அந்தவகையில் இவ் ஆய்வுமாதிரிகளில் 81% வீதமான மாணவர்கள் பல்கலைக்கழக விடுதியில் தங்கி தமது கல்வி நடவடிக்கைகளைத் தொடர்வதாகவும் (146 பேர்) 19% வீதமானவர்கள் (34 பேர்) பாடவேளைகளில் மாத்திரம் பல்கலைக்கழகத்திற்கு வருகைதந்துவிட்டு உடனடியாக வீடுகளுக்கு சென்று வருபவர்களாகவும் காணப்படுகின்றனர். இதன்மூலம் இவ்வாய்வு முடிகளில் பெரும்பான்மையானது 81% வீதமான முடிவுகள் பல்கலைக்கழக விடுதியை தங்குமிடமாக கொண்டமாணவர்களுடையதாக அமைந்துள்ளதென்பது கவனிக்கத்தக்கதாகும். பொதுவாக பல்கலைக்கழக தங்குமிடங்களில் இருக்கக்கூடிய மாணவர்கள் பட்டப்படிப்பின் போது உளவியல் ரீதியாக பிரச்சினைகள எதிர்கொள்கின்றபோது பெற்றோர்களிடமோ அயலவர்களிடமோ தமது பிரச்சினைகளைக் கூறி உளரீதியாக ஆறுதல் அடையும் நிலை கிடைக்கப்பெறாது. ஆனால், சக நண்பர்களுடன் அவற்றைப் பகிர்வதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகமாக இவர்களுக்கு காணப்படுகின்றது. அந்தவகையில், மாணவர்களின் உளவியல் மாற்றங்களில் எவ்வாறு தாக்கம் செலுத்துகின்றதென்பதை எமது ஆய்வு பரிசீலிக்கின்றது.



வரைபடம் 6.1.6

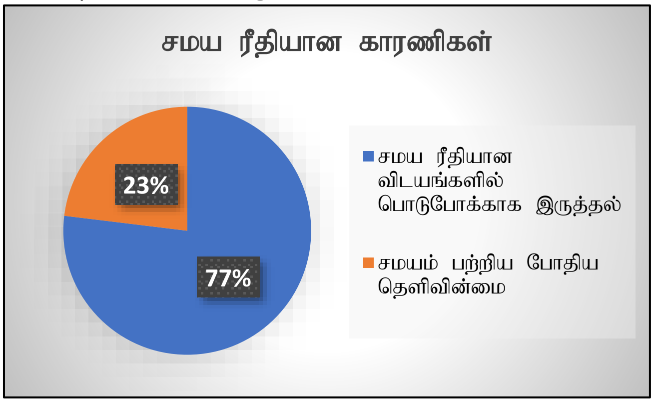
இவ்வாய்வு மாதிரிகளிடம் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தரவுகளின் படி பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் எதிர்நோக்கும உளவியல் பிரச்சினைகளாக மனஅழுத்தம், கோபம், பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு மற்றும் பயம் போன்றன காணப்படுவது அறியப்பட்டுள்ளது. மேலும் வரைபடம் 6.1.6 இல் விபரிக்கப்பட்டுள்ளது போன்று மனஅழுத்தம், பயம் மற்றும் பதகளிப்பு போன்றன இதில் முதன்மையாதாகவும் ஏனையவை அதற்கடுத்த நிலையிலும் காணப்படுவதை அறிய முடியும். இதனடிப்படையில் பார்க்கின்றபோது இம்மாணவர்கள் எதிர்நோக்குகின்ற உளவியல் பிரச்சினைகளில் மனஅழுத்தம் மற்றும் பதகளிப்பு போன்றவை சூழல் காரணிகளால் ஏற்படும்

தற்காலிக மனநிலை சிக்கலாகவும் கோபம் என்பது உணர்ச்சி கட்டுப்பாட்டின் சிக்கலான தன்மையும் ஆகும், இது தவறாக கையாளப்பட்டால் நடத்தை பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும் என்பதையும் கவனிக்க முடியும். மேலும் மனச்சோர்வு மற்றும் பயம் போன்றவை மருத்துவ ரீதியான மனநிலை குறைபாடுகள் ஆகும், அவற்றுக்கு சிகிச்சை தேவைப்படும் என்பது கவனிக்கத்தக்கதாகும்.

உளவியலாளர்களால் உளவியல் பிரச்சினைகளை ஆராய பயன்படுத்தப்படும் கருவிகள் பலவகையாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. இதில் முதன்மையானதாக வினாக்கொத்துகள் (Questionnaires) மூலம் மனநிலை, உணர்ச்சி, மனஅழுத்தம், கோபம், பதகளிப்பு, பயம் போன்ற உளவியல் அம்சங்களை மதிப்பிட முடியும். இதனுடன், மனநிலை அளவைகளும் (Psychological Scales) பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை மனச்சோர்வு, மனஅழுத்தம், பயம், கோபம் போன்ற தனித்துவமான உளவியல் பிரச்சினைகளை அளவிட வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும், நேர்காணல்கள் (Interviews) மூலம் மாணவரின் மனநிலையை நேரடியாக ஆராய்கிறார்கள். அத்துடன் நடத்தை மதிப்பீடு (Behavioral Assessments) முறைகளும் உளவியல் நிலையை ஆராய பயன்படுத்தப்படுகின்றன (Samadh, 2018), இதில் ஒருவரின் நடத்தை மற்றும் செயல்பாடுகள் கண்காணிக்கப்படுகின்றன. இந்த ஆய்வைப் பொறுத்தவரையில் மேற்படி கருவிகளில் வினாக்கொத்து முறை மற்றும் ஆய்வாளர்களின் அவதானம் ஆகியன பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் எதிர்நோக்கும் உளவியல் பிரச்சினைகளாக மனஅழுத்தம், கோபம், பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, பயம் போன்ற உளவியல் பிரச்சினைகளை அடையாளப்படுத்த முடிந்தது.

6.2 பல்கலைக்கழக மாணவர்களின் உளவியல் பிரச்சினைகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்.

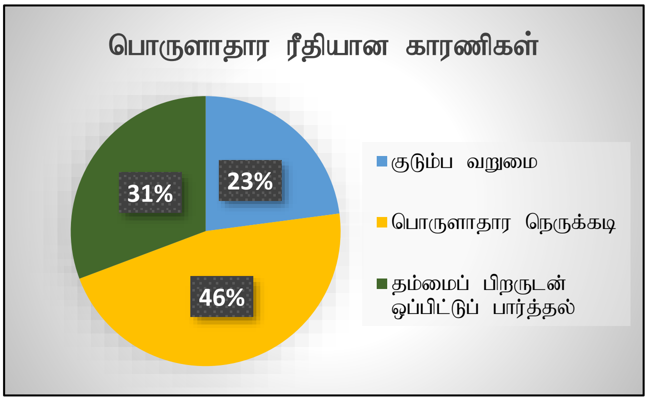
இப்பகுதியானது பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் தொடர்பில் இவ்ஆய்வுமாதிரிகள் வெளிப்படுத்திய விடயங்களை மையப்படுத்தி கலந்துரையாடப்பட்டுள்ளது. அந்தவகையில் பல்கலைக்கழக மாணவர்களின் உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகளுக்கு சமய, பொருளாதார, சமூக மற்றும் கல்வி போன்ற 04 பிரதான காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.



வரைபடம் 6.2.1

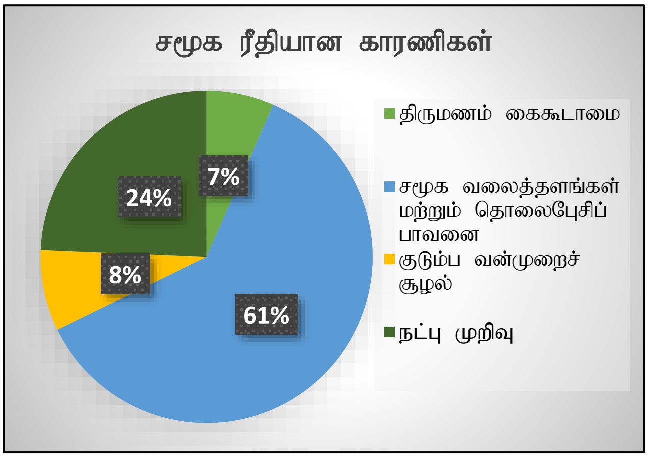
பல்கலைக்கழக வாழ்வில் மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் உளவியல் பிரச்சினைகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் சமய ரீதியான காரணங்கள் தொடர்பில் வினவப்பட்ட போது சமய ரீதியான விடயங்களில் பொடுபோக்காக இருத்தல் மற்றும் சமயம் பற்றிய போதிய தெளிவின்மை போன்ற இரண்டு விடயங்களைப் பிரதானமாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர். இவற்றில் 23% வீதமானோர் சமய ரீதியான விடயங்களில் பொடுபோக்காக இருத்தலை காரணமாகக் கூற 77% வீதமானோர் சமயம் பற்றிய தமது போதிய தெளிவின்மையைக் குறிப்பிட்டுள்ளனர். பொதுவாகவே ஒரு மனிதன் தனது சமயத்தைப் பற்றிய போதிய தெளிவில்லாமல் இருப்பது பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கின்றது. ஆகவே பல்கலைக்கழக மாணவர்களின் உளவியல் பிரச்சினையில் ஆதிக்க சமயக்காரணியாக இது அமைந்துள்ளது. உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வாக ஒவ்வொரு சமயமும் பல்வேறு வழிகாட்டல்களை

வழங்கியிருப்பது நிதர்சனமாகும். ஆயினும் உயர்கல்வியைத் தொடரும் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் சமயத்தைப் பற்றியே போதிய தெளிவற்றிருப்பது கையறு நிலையாகவே கொள்ளமுடியும். எனவேதான் சமயங்கள் கூறும் உளவியல் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வை இவர்கள் அறியாதவர்களாகவே காணப்படுகின்றார்கள் என்பது இவ்வாய்வின் பிரதான கண்டறிதல்களில் ஒன்றாக அமைந்துள்ளது. இது தமது கல்வியைத் தொடரும்போது ஏற்படும் உளவியல் பிரச்சினைகளைக்கு பிரதான காரணமாக தெரிவித்துள்ளனர் (வரைபடம் 6.2.1).



வரைபடம் 6.2.2

அடுத்ததாக பல்கலைக்கழக மாணவர்களின் உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் பொருளாதார காரணிகள் பற்றி ஆராயப்பட்டது. வரைபடம் 6.2.2 இன் படி, பல்கலைக்கழக வாழ்வில் மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் உளவியல் பிரச்சினைகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் பொருளாதார ரீதியான காரணிகளாக குடும்ப வறுமை, பொருளாதார நெருக்கடி நிலை மற்றும் தம்மை பிறருடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தல் போன்ற மூன்று காணப்படுவதாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர். இவற்றுள் பெரும்பான்மையானவர்கள் 46% வீதாமானோர் பொருளாதார நெருக்கடி என்பது தமது உளவியல் பிரச்சினைகளில் அதிகம் செல்வாக்குச் செலுத்துவதாக குறிப்பிட்டுள்ளனர். மேலும் 23% வீதமானோர் குடும்ப வறுமையையும், 31% வீதமானோர் தம்மை பிறருடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தல் முதலான காரணங்களைத் தெரிவித்திருந்தனர். இதனடிப்படையில் பொருளாதார ரீதியான நெருக்கடிதான் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் உளவியல்சார் பிரச்சினைகளில் மிகப்பிரதானமாக காணப்படுவது கண்டறியப்பட்டிருக்கின்றது. அதுபோல குடும்ப வறுமை மற்றும் தம்மை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் காரணியும் கிட்டத்தட்ட சமமானதாக காணப்படுவதையும் அறிய முடிகிறது.



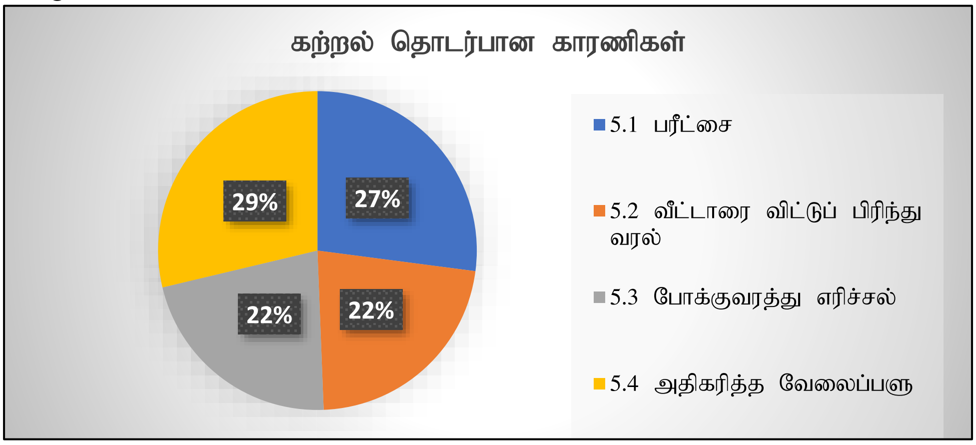
வரைபடம் 6.2.3

பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் உளவியல் பிரச்சினைகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் சமூக ரீதியான காரணங்கள் தொடர்பில் ஆராயப்பட்டபோது திருமணம் கைகூடாமை, அதிகரித்த தொலைபேசி பாவனை, சமூக வலைத்தளங்களில் அடிமையாதல், குடும்ப வன்முறைச்சூழல் மற்றும் நட்புகளின் பிரிவு போன்ற 04 காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துவதாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

இதில் பிரதான காரணியாக 61% வீதமானவர்கள் அதிகரித்த தொலைபேசிப் பாவனை மற்றும் சமூக வலைத்தளங்களுக்கு அடிமையாதலை குறிப்பிட்டுள்ளனர். அந்தவகையில் பல்கலைக்கழக மாணவர்களின் உளவியல் சார் பிரச்சினைகளுக்கு இவ்விரண்டு காரணிகளும் பிரதானமானதாகக்

குறிப்பிடமுடியும். தொலைபேசியை அதிகமாக பயன்படுத்துவதால் அதற்கு அடிமையாகும் நிலை மாணவர்கள் மத்தியில் அதிகரித்துச் செல்வதை அவதானிக்க முடிகிறது. ஆகவே தேவைக்கேற்ப பாவனையே சாலச்சிறந்ததாக காணப்படும். இது பல்கலைக்கழக மாணவர்களின் உளவியல் பிரச்சினைகளுக்கும் வழிவகுத்துள்ளதென்பது எமது ஆய்வின் பிரதான கண்டறிதல்களில் ஒன்றாகும். அத்தோடு உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகளுக்கு காரணமான சமூகக் காரணிகளாக 7% வீதமானோர் திருமணம் கைகூடாமையையும், 8% வீதமானவர்கள் குடும்ப வன்முறைச் சூழலையும், 24% வீதமானோர் நட்புகளின் பிரிவையும் குறிப்பிட்டுள்ளனர். இதனடிப்படையில் நட்புகளின் பிரிவும் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் மத்தியில் செல்வாக்குச் செலுத்துவதாகக் கொள்ள முடியும். மேலும் ஏனைய திருமண விடயம் மற்றும் குடும்ப வன்முறைச் சூழல் ஆகிய இரண்டு காரணிகளும் பெருமளவு செல்வாக்கு மிக்கதாக பல்கலைக்கழக மாணவர்களிடம் காணப்படுவதில்லை என்பதும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

வரைபடம் 6.2.4 இன் படி, பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் கற்றல் தொடர்பான காரணங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

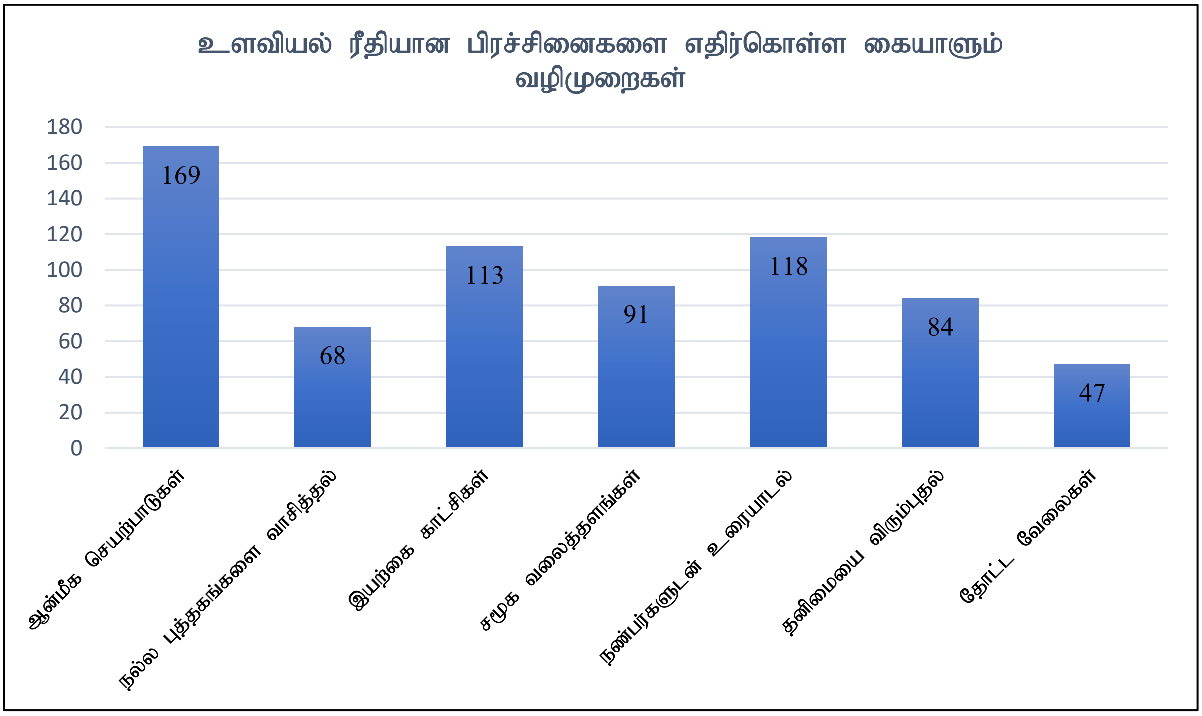


வரைபடம் 6.2.4

இதனடிப்படிப்படையில் பரீட்சை, வீட்டை விட்டுப் பிரிந்திருத்தல், போக்குவரத்து செய்வதில் காணப்படும் அசௌகரியங்கள் மற்றும் அதிகரித்த கல்விசார் வேலைப்பளு ஆகிய நான்கு காரணிகள் ஆய்வுமாதிரிகள் மூலம் அடையாளப்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. பெரும்பாலுமே இந்த நான்கு காரணிகளும் சமமான அளவு செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளாகவே கண்டறியப்பட்டிருக்கின்றது. 27% வீதமானோர் பரீட்சையையும், 22% வீதமானோர் வீட்டாரை விட்டு பிரிந்து வருவதையும், 22% வீதமானோர் போக்குவரத்து எரிச்சலையும், 29% வீதமானோர் அதிகரித்த வேலைப்பளுவையும் அடையாளப்படுத்தியிருந்தனர். இதனடிப்படையில் இந்நான்கு காரணிகளும் பல்கலைக்கழக மாணவர்களின் உளவியல் பிரச்சினைகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் கற்றல் தொடர்பான காரணிகளாகவே குறிப்பிட முடியும்.

6.3 உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகளை முகாமை செய்து கொள்ள மாணவர்கள் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள்

பல்கலைக்கழக மாணவர்களான இவ் ஆய்வுமாதிரிகள் உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகளை முகாமை செய்வதற்காக கையாளும் வழிமுறைகள் பற்றி ஆய்வாளர்கள் ஆராய்ந்தபோது கிடைக்கப்பெற்ற தகவல்களைப் பின்வரும் அட்டவணை மூலம் நோக்குவோம்.



வரைபடம் 6.3.1

வரைபடம் 3.1 இன் அடிப்படையில் தாம் எதிர்கொள்ளும் உளவியல் பிரச்சினைகளைக் கையாளும் வழிமுறைகள் தொடர்பில் 180 மாணவர்களிடமிருந்து 690 தேர்வுகள் கிடைக்கப் பெற்றன. இதனடிப்படையில் தமது உளவியல் பிரச்சினைகளை சிறந்த முறையில் முகாமைத்துவம் செய்ய ஆன்மீக செயற்பாடுகளில் தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்வதாக 25% வீதமானோரும் (169 மாணவர்கள்) நல்ல புத்தகங்களை வாசிப்பதாக 10% வீதமானவர்களும் (68 மாணவர்கள்) இயற்கை காட்சிகளை இரசிப்பதாக 16% வீதமானோரும் (113 மாணவர்கள்) சமூக வளைத்தளங்களை உபயோகிப்பதாக 13% வீதமானோரும் (91 மாணவர்கள்) நண்பர்களுடன் உரையாடுவதாக 17% வீதமானோரும் (118 மாணவர்கள்) தனிமையை விரும்புவதாக 12% வீதமானோரும் (84 மாணவர்கள்) தோட்ட வேலைகளில் ஈடுபடுவதாக 7% வீதமானோரும் (47 மாணவர்கள்) தெரிவித்திருந்தனர். இதனடிப்படையில் பார்க்கின்றபோது ஆன்மீகச் செயற்பாடுகளாக இறைதியானம், வணக்கவழிபாடுகள், அல்குர்ஆன் பாரயணம் செய்தல் மற்றும் மார்க்க உபதேசங்கள் கேட்டல் போன்றவற்றில் ஈடுபடுவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும் இவ் ஆய்வுமாதிரிகள் சமயம் பற்றிய போதிய தெளிவுள்ளவர்களாக காணப்படவில்லை என ஏலவே குறிப்பிட்டதன் அடிப்படையில் நோக்கும்போது இவ் ஆன்மீக செயற்பாடுகள் மூலம் உளரீதியாக ஏற்படும் மாற்றங்களை அறிந்து செய்பவர்களாக இவர்கள் காணப்படவில்லை என்பதைக் குறிப்பிட்டுக்காட்ட முடிவதோடு, இவற்றை அறிந்து செய்யும் போது இன்னும் பல முன்னேற்றங்களைப் பெறமுடியும் என்பது ஆய்வாளர்களின் அவதானமாகும். மேலும் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தரவுகளின்படி மிகக் குறைந்தளவிலான மாணவர்கள் தோட்ட வேலைகளில் ஈடுபடுவதினூடாக தமது உளவியல் பிரச்சினைகளை முகாமை செய்வதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஆகவே இம்மாணவர்கள் கூறியுள்ள விடயங்களுடன் சேர்த்து

நட்புகளுடன் கலந்துரையாடல்களில் ஈடுபடுதல், பல்கலைக்கழக சூழலுக்கு வெளியில் செல்தல், கல்விசார் வேலைகளில் முழுக்கவனத்தையும் செலுத்துதல் மற்றும் குழுச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலமும் பல்கலைக்கழக மாணவர்களின் உளவியல் சார் பிரச்சினைகளுக்கு பரிகாரமாக அமையும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

7. முடிவுகளும் பரிந்துரைகளும்

ஆய்வு முடிவுகளின் அடிப்படையில் பல்கலைக்கழக மாணவர்களது உளவியல் பிரச்சினைகளுக்கு சமய, பொருளாதார, கல்வி மற்றும் சமூக முதலான பல்வேறு காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இவற்றில் சமய ரீதியான காரணங்களில் பிரதானமானகிய மாணவர்கள் மத்தியில் சமயம் பற்றிய போதிய தெளிவின்மை காணப்படுவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. மேலும் பொருளாதாரன ரீதியான காரணிகளில் பொருளாதார நெருக்கடி நிலையும் அத்தோடு, சமூக ரீதியான காரணிகளில் சமூக வலைத்தளங்களுக்கு அடிமையாதல் மற்றும் அதிகரித்த தொலைபேசிப் பாவனையும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அத்தோடு கற்றல் ரீதியான காரணிகளில் பல்கலைகழகங்களில் வழங்கப்படும் அதிகரித்த வேலைப்பளு பிரதான காரணியாக உள்ளதும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எனவே இவைகள் இவ்வாய்வின் பிரதான கண்டறிதல்களாக அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் இவ்வாறான உளவியல் பிரச்சினைகளிலிருந்து தம்மை விடுவித்துக் கொள்ள கையாளும் வழிமுறைகளாக ஆன்மீக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல், நல்ல புத்தகங்களோடு தொடர்புகளை ஏற்படுத்தல், இயற்கை காட்சிகளை இரசித்தல், சமூக வலைத்தளங்களை உபயோகித்தல், நண்பர்களுடன் உரையாடல், தனிமையை விரும்புதல் மற்றும் தோட்ட வேலைகளில் ஈடுபடல் முதலான செயற்பாடுகளை செய்வதும் அவதானிக்க முடிந்தது. அதிலும் குறிப்பாக அதிகமான மாணவர்கள் தம்மை ஆன்மீகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்திக் கொள்வதன் மூலம் அதிகளவிலான உளவியல் பிரச்சினைகளை முகாமை செய்து கொள்வதாகவும், மிகக் குறைந்தளவிலான மாணவர்கள் தோட்ட வேலைகள் மற்றும் தமது வழமையான பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதினூடாகவும் உளவியல் பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதாக தெரிவித்திருந்தனர். 13% வீதமானோர் (91 மாணவர்கள்) சமூக வலைத்தளங்களை உபயோகிப்பதனூடாக தங்கள் உளவியல் பிரச்சினைகளை சீர் செய்து கொள்வதாக தெரிவித்திருந்தனர். இதனடிப்படையில் சமூக வலைத்தளங்களின் அதிகரித்த பாவனையானது மாணவர்களது உளவியல் பிரச்சினைகளுக்கு காரணமாக இருக்கும் அதேவேளை அவர்களது உளவியல் பிரச்சினைகளை முகாமை செய்து கொள்ளவும் சமூக வலைத்தளங்களை பயன்படுத்துகின்றமையை காண முடிகிறது. இதனடிப்படையில், சமூக வலைத்தளங்கள் ஆரோக்கியமான முறையில் பயன்படுத்தப்படுமிடத்து அவை நேர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்பது எமது ஆய்வின் கண்டறிதலாகும்.

நல்ல பல நூல்களோடு மாணவர்கள் தம் தொடர்பை ஏற்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புக்கள், செயற்திட்டங்கள் பல்கலைக்கழக மட்டத்தில் செய்யப்படுமிடத்து அதுவும் மாணவர்களது உள ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்க காரணமாய் அமையும் என்பதும் எமது பரிந்துரை. அந்தவகையில் Motivations தொடர்பான புத்தகங்களை அறிமுகம் செய்வது மற்றும் உளவியல் தொடர்பான நூல்களை அறிமுகம் செய்தல் முதலான செயற்த்திட்டங்களை முன்னெடுப்பதானது பல்கலைக்கழக மாணவர்களின் உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகளுககு ஆரோக்கியமான தீர்வினை வழங்கும் செயற்பாடாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

பல்கலைக்கழக மட்டத்தில் ஊக்குவிப்பு (Motivations) நிகழ்வுகளை அடிக்கடி ஏற்பாடு செய்தல் மற்றும் பல்கலைக்கழக வளாகத்தை பயன்படுத்தி பூந்தோட்டங்கள் மற்றும் பயன்தரும் மரங்களை மாணவர் செயற்திட்டங்கள் மூலம் நடுவதற்கான ஏற்பாடுகளை செய்தல் முதலான

வேலைத்திட்டங்களை அறிமுகப்படுத்தி அதில் மாணவர்களை பங்கெடுக்கச் செய்வதன் மூலமும் அதில் அதிக திறமை காட்டும் மாணவர்களுக்கு ஊக்குவிப்புத் தொகை அல்லது பரிசில்கள் வழங்கும் திட்டத்தை முன்னெடுப்பதன் மூலமும் மாணவர்கள் தமது ஓய்வு நேரங்களை பயனுள்ள முறையில் கழிக்கவும் தமது உளவியல்சார் பிரச்சினைகளை போக்கிக் கொள்வதற்கான வாய்ப்புக்களும் உருவாகும். இதன்மூலம் வழங்கப்படும் ஊக்குவிப்புத் தொகை கூட அம்மாணவர்களது பொருளாதார நெருக்கடியை சீர் செய்து அவர்களது கல்விப் பயணத்தை தொடர்ந்தும் முன்னெடுத்துச் செல்ல காரணமாக அமையும் என்பது ஆய்வாளர்களால் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

உசாத்துணைகள்

ஸமட், எம்.எம்.ஏ.(2018). *உளவியல் நோக்கில் சமகாலம்.* https://www.vidivelli.lk/article/1385

முஹம்மட் இயாஸ், L. T. (2017). இலங்கை முஸ்லிம்களின் உளப்பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதில் இஸ்லாமிய உளவளத்துணையின் பங்கு. *4th International Symposium of FIA.* Published. http://ir.lib.seu.ac.lk./handle/123456789/2793

Hassan, M. K. (2021). Contemporary Psychological Disorders and the Spiritual Therapy from the Qur'an and the Sunnah. *Revelation and Science*, *11*(1), 6–22. https://journals.iium.edu.my/revival/index.php/revival/article/view/271

Madhumita, D. (2020). Psychological Perspectives of Mental Health and Inner Peace. *International Journal of Emerging Technologies and Innovative Research, 7*(10), 788–792. http://www.jrtir.org/papers/JETIR2010097.pdf

Safiullah, M. I. M., Hilmee, M. S. M., Rifka, S. F., & Zahrana, A.F. (2018). A study of stress problems among ladies: special reference to the female students of Faculty of Islamic Studies and Arabic Language, SEUSL. *5th International Symposium of FIA.* Published. http://ir.lib.seu.ac.lk./handle/123456789/3403

Uyun, Q., Kurniawan, I. N., & Jaufalaily, N. (2017). Repentance and seeking forgiveness: the effects of spiritual therapy based on Islamic tents to improve mental health. *Mental Health,Religion & Culture*, *22*(2), 185–194. https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1514593