

தேர்வை எதிர்கொள்ள பயமா..?

மாணவர்கள் மற்றும் பெற்றோர்கள் கவனத்திற்கு

Dr. **அ.வேணி** MD, DM(Neuro), மூளை நரம்பியல் நிபுணர், ராக்ஃபோர்ட் நரம்பியல் மையம், திருச்சி.

Tamil Psychiatry Journal, Vol-2, Issue-2, Apr-Jun 2026, Page 24-27

தற்போது அனைத்து வகுப்புகளுக்கும் முழு ஆண்டு தேர்வு நடைபெற உள்ளது. தேர்வு நெருங்கும் காலத்தில் 10-ஆம் வகுப்பு மற்றும் 12-ஆம் வகுப்பு மாணவர்கள், அடிக்கடி மருத்துவமனைக்கு வருவது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயம். பொதுவாக அவர்களுக்கு, கை, கால்கள் இழுக்கும் போன்ற உணர்வு, உடலில் முள்குத்துவது போன்ற உணர்வு, மூச்சுவிடுவதில் சிரமம், மார்பு இறுக்கம், கடும் தலைவலி, கவனம் செலுத்த முடியாமை, பயம், பதட்டம், உடல் நடுக்கம், சோர்வு போன்ற அறிகுறிகள் 30 நிமிடங்கள் முதல் 2 மணி நேரம் வரை நீடிக்கிறது என்பதுதான். இவர்களை பரிசோதித்து பார்க்கும்போது, மூளை, இதயம், நுரையீரல் இதில் எந்தவித பாதிப்பும் இருப்பதில்லை. அப்படியென்றால் சிக்கல்கள் எங்கே இருக்கின்றன? அதைப்பற்றிப் பார்ப்போம்.

இந்த சிக்கல்கள், மாணவர்கள் தங்கள் நேரத்தை நண்பர்களுடன் செலவிடும்போதும், அலைபேசி பார்க்கும்போதும், பொது இடங்கள் மற்றும் வெளியூர்களுக்கு செல்லும்போதும் ஏற்படுவதில்லை. இந்தப் பிரச்சனைகள் எப்போது ஏற்படுகின்றன எனில், தேர்வுக்கு இன்னும் சில நாட்கள் இருக்கும்போதும், பெற்றோர் இன்னும் படிக்க ஆரம்பிக்கவில்லையா? என கேள்விகள் எழுப்பும்போதும், நாளை பள்ளியில் மாதிரி தேர்வு வைப்பார்களே என்று நினைக்கும்போதும், பெற்றோர்கள் அல்லது உறவினர்கள் என்ன மதிப்பெண் எடுப்பாய்? என்ன கோர்ஸ் சேரப் போகிறாய்? என்ற கேள்விகள் எழுப்பும்போதும் ஏற்படுகிறது.

இது போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படுவதற்குக் காரணம், மாணவர்கள் தேர்வை எதிர்கொள்ள அச்சப்படுவதுதான். இந்த தேர்வு பயத்திலிருந்து விடுபட, குழந்தைகளின் பங்கு எந்த அளவிற்கு முக்கியமோ, அதைவிட அவர்களின் குடும்பத்தினரின் பங்கு மிக முக்கியம்.

பயம் என்பது ஒருவரை மட்டும் பாதிக்கும் உணர்வு அல்ல; அது குடும்பத்தின் ஒட்டுமொத்த சூழலையும் மாற்றும் சக்தி கொண்டது. ஒரே வீட்டில் வாழும் நபர்களின் மனநிலை, உறவுகள் ஆகிய அனைத்திலும் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. தேர்வு காலத்தில் தேர்வு பதட்டம் என்பது பல மாணவர்களுக்கு சாதாரணமான ஒன்று. ஆனால் அதை சரியாக கையாளவில்லை என்றால் கவலை, தூக்கமின்மை, கவனக் குறைவு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். இதை மாணவர்களுடன், குடும்பத்தினரும் சேர்ந்து கையாள்வது மிகவும் முக்கியம்.

மாணவர்கள் எப்படி கையாளலாம்?

திட்டமிட்ட நேர அட்டவணை அமைத்து படிப்பது, தினசரி மறுபார்வை செய்வது, கடைசி நேர அவசரப் படிப்பை தவிர்ப்பது ஆகியவை பதட்டத்தை குறைக்கும்.

தினசரி மறுபார்வை

- ✧ தினமும், முன்பே படித்ததை 15-30 நிமிடம், மீண்டும் பார்வையிடுங்கள்.
- ✧ முக்கிய குறிப்புகளை எழுதிக் கொள்ளுங்கள்.

ஓய்வு மற்றும் உடற்பயிற்சி

- ✧ தினமும் 7-8 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும்.
- ✧ சிறிய நடைப்பயிற்சி அல்லது யோகா செய்யலாம்.
- ✧ ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி, பதட்டத்தை குறைக்கும்.

நேர்மறை சிந்தனை

நான் என் திறமைகளை வளர்த்துக் கொண்டு, கண்டிப்பாக சாதிப்பேன் என்ற மனநிலையை ஏற்படுத்திக்கொண்டு, தோல்வியைப் பற்றிய பயத்தை குறைக்க முயலுங்கள். “நான் முயற்சி செய்கிறேன், என்னால் முடியும்” என்ற நேர்மறை சிந்தனை மிகவும் பயனுள்ளதாகும்.

உணவு, உறக்கம், உடற்பயிற்சி

தினமும் 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவும். துரித உணவுகளைத் தவிர்த்து, சத்தான காய்கறிகள், பாதாம், வால்நட், கீரைகள், பழச்சாறு, மீன், முட்டை போன்றவற்றை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதிகமாக காபி, டீ அருந்துவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும். போதுமான தூக்கம், சிறிய உடற்பயிற்சி அல்லது ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி போன்றவை மனஅழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த உதவும்.

உதவி கேட்க தயங்க வேண்டாம்

- ✧ புரியாத பாடங்களை ஆசிரியர் அல்லது நண்பர்களிடம் கேட்டு, உங்கள் சந்தேகங்களைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- ✧ மிகுந்த பதட்டம் இருந்தால் பள்ளி ஆலோசகரை அணுகலாம்.

மாணவர்கள் தவிர்க்க வேண்டியவைகள்

இரவில் தூங்காமல் நண்பர்களுடன் பேசிக்கொண்டிருப்பது, அதிகநேரம் வீடியோ கேம்கள் விளையாடுவது, ஞாயிறு விடுமுறையின்போது 4-5 மணிநேரம் அலைபேசியிலேயே பொழுதைக் கழிப்பது, இரவு உறங்குவதற்கு முன்பும், காலை எழுந்த உடனும் அலைபேசியில் நேரத்தை செலவழிப்பது, இவற்றை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

அலைபேசியையே முற்றிலுமாக தவிர்க்க வேண்டும் என்று கூறவில்லை. ஏனென்றால் இன்றைய காலத்தில் ஆன்லைன் வகுப்புகள், மாதிரி வினா-விடைகள் பயிற்சி செய்வது, சந்தேகங்களை காணொலியில் காண்பது, இவ்வாறு அலைபேசி மற்றும் மடிகணினியின் உதவி தேவைப்படுகிறது. ஆனால் இதை இரவு 8 மணிக்கு முன்னதாகவே முடித்துவிட்டு, உறங்குவதற்கு 2 மணி நேரத்திற்கு முன்பு வெளிச்சமான திரையை பார்ப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். பொழுதுபோக்கிற்காக ஒரு நாளைக்கு 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் மட்டுமே அலைபேசியை உபயோகிக்க வேண்டும்.

குடும்பத்தினர் எப்படி உதவலாம்?

மாணவர் தனது பயத்தை வெளிப்படுத்தும் போது, குடும்பம் அதை அலட்சியப்படுத்தவோ, கேலியாகவோ பார்க்கக்கூடாது. “இதற்கெல்லாம் பயமா? போன்ற வார்த்தைகள், மாணவரின் மனஅழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். மாறாக புரிதலுடன்

கேட்பதும், ஆதரவாக இருப்பதும் அவசியம். குடும்பத்தில் வெளிப்படையான உரையாடல் நிலவுப்போது, மனச்சுமைகள் குறையும். தேவையான இடங்களில் உளவியல் மற்றும் மனநல ஆலோசனை பெறுவதையும் குடும்பம் இயல்பானதாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். தன் குழந்தைகளின் பயத்தை போக்குவதில் பெற்றோர்களின் பங்கைப் பற்றி பார்ப்போம்.

1. தேர்வு பயத்தை இயல்பாக ஏற்றுக்கொள்வது

தேர்வு நெருங்கும் போது பயம் ஏற்படுவது ஒரு மாணவரின் பலவீனம் அல்ல; அது இயல்பான மனநிலை. “இதற்கெல்லாம் ஏன் பயப்படுகிறாய்? இது சாதாரண தேர்வு தானே!” போன்ற வார்த்தைகள் மாணவரின் உணர்வுகளை மதிக்காததாக இருக்கும். தேர்வு பற்றிய கவலை அவர்களுக்கு உண்மையாக இருக்கும் போது, “உனக்கு இப்படிப் பதட்டமாக இருப்பது புரிகிறது” என்று ஏற்றுக்கொண்டு, ஒரு வழிகாட்டியாக இருப்பது அவர்களுக்கு மனநிம்மதியையும், பாதுகாப்பு உணர்வையும் அளிக்கும். தேர்வு பயத்தை குறைக்க முதல்படி அதை புரிந்து கொண்டு ஏற்றுக்கொள்வதுதான்.

2. தேர்வு பயத்தை குறைத்தோ பெரிதாக்கியோ பேசாமல் இருப்பது

“இது ஒன்றுமே இல்லை” என்று பயத்தை சிறிதாக்கிப் பேசினாலும், அல்லது “இது வாழ்க்கையை முடிவு செய்யும் தேர்வு” என்று பெரிதாக்கிப் பேசினாலும், இரண்டுமே மாணவரின் மனஅழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். தேர்வு முக்கியமானது தான், ஆனால் அது வாழ்க்கையின் முழுப் பயணத்தை நிர்ணயிப்பதில்லை. சமநிலையான அணுகுமுறை கொண்டு, முயற்சி மற்றும் தயாரிப்பில் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்று ஊக்குவிப்பது சிறந்த வழியாகும்.

3. அழுத்தம் இல்லாமல் ஆதரவு அளிப்பது

“100% வாங்கணும்”, “முதல் மதிப்பெண் தான் வாங்க வேண்டும்” போன்ற வார்த்தைகள் மாணவர்களுக்கு கூடுதல் அழுத்தத்தை தரலாம். அதற்கு பதிலாக, அமைதியாகக் கேட்டு, “நான் உனக்காக, உன்னுடன் ஆதரவாக இருக்கிறேன், உன் முயற்சி முக்கியம். முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சியடையார்,” என்று சொல்லுவது அவர்களுக்கு தைரியம் தரும். சில நேரங்களில்

அறிவுரை கூறுவதைவிட, அருகில் இருப்பதே பெரிய ஆதரவு.

4. ஒப்பீடுகளை தவிர்ப்பது

“உன் நண்பன் இவ்வளவு மார்க் எடுக்கிறான்” அல்லது “மற்றவர்கள் இவ்வளவு நன்றாகப் படிக்கிறார்கள்” என்று ஒப்பிடுவது மாணவரின் தன்னம்பிக்கையை குறைக்கும். ஒவ்வொருவரின் கற்றல் முறை, வேகம், திறன் அனைத்தும் வேறுபட்டவை. ஆகவே மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடாமல், அந்த மாணவரின் முன்னேற்றத்தையும் முயற்சியையும் கவனித்து ஊக்குவிப்பது மிகவும் அவசியம்.

5. அதிகமான பதட்ட அறிகுறிகளை கவனிப்பது

தேர்வு பயம் மிக அதிகமாக நீடித்தால், அது உடல் மற்றும் மனநல பாதிப்புகளாக மாறலாம். தொடர்ந்து தூக்கமின்மை, உணவில் விருப்பமின்மை, அதிக எரிச்சல், அடிக்கடி தலைவலி அல்லது வயிற்றுவலி, அழுகை, மனச்சோர்வு போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் அவற்றை அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. இவ்வாறான சூழலில் குடும்பத்தினர் கவனம் செலுத்தி, தேவையானால் மனநல நிபுணரின் மற்றும் உளவியல் ஆலோசனையை பெறுவது மாணவரின் நலனுக்கு மிகவும் முக்கியமானது.

தேர்வுப் பதட்டம் என்பது பல மாணவர்களுக்கு இயல்பான உணர்வாக இருந்தாலும், அதை சரியாக கையாளுவது மிகவும் முக்கியம். முதலில் மாணவர்கள் தங்களுக்குள் நம்பிக்கை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்; அதே நேரத்தில், குடும்பத்தினரும் மாணவர்களுக்கு அதிக அழுத்தம் அளிக்காமல், ஒப்பீடுகளை தவிர்த்து, உற்சாகப்படுத்தும் வார்த்தைகளால் ஆதரவு அளிக்க வேண்டும்.

வீட்டில் அமைதியான படிக்கும் சூழலை உருவாக்கி, குழந்தையின் உணர்வுகளை கவனமாக கேட்டு புரிந்து கொள்ள வேண்டும். முயற்சியை பாராட்டி, மதிப்பெண்களை மட்டுமே முக்கியமாகக்

கருதாமல், ஊக்குவித்தால், தேர்வு பதட்டம் குறைந்து, மாணவர்கள் தன்னம்பிக்கையுடன் தேர்வை எதிர்கொள்ள முடியும். தேர்வு என்பது வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதிதான், முழு வாழ்க்கை அல்ல. மாணவரும், குடும்பத்தினரும் ஆசிரியருடன் சேர்ந்து ஆதரவாக இருந்தால், தேர்வு பயத்தை எளிதாகக் குறைக்க முடியும்.

முடிவுரை:

தேர்வுப் பதட்டம் என்பது மாணவர்களின் வாழ்க்கையில் பொதுவாக ஏற்படும் ஒரு இயல்பான மனநிலையாக இருந்தாலும், அதை சரியான முறையில் கையாளுவது மிகவும் அவசியமானதாகும். அதிகமான பயம் மற்றும் மனஅழுத்தம் மாணவர்களின் உடல்நலத்தையும் மனநலத்தையும் பாதித்து, அவர்களின் கல்வித் திறனிலும் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். எனவே, மாணவர்கள் திட்டமிட்டு படிப்பது, போதுமான ஓய்வு எடுப்பது, நேர்மறை சிந்தனையை வளர்த்துக் கொள்வது மற்றும் தேவையான போது உதவி கேட்பது போன்ற பழக்கங்களை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

அதே நேரத்தில், குடும்பத்தினரும் மாணவர்களுக்கு அதிக அழுத்தம் கொடுக்காமல், புரிதலுடனும் ஆதரவுடனும் அணுகுவது மிக முக்கியம். ஒப்பீடுகள், அதிக எதிர்பார்ப்புகள் மற்றும் பயமுறுத்தும் வார்த்தைகளை தவிர்த்து, முயற்சியையும் முன்னேற்றத்தையும் பாராட்டுவது மாணவர்களின் தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கும். ஆசிரியர்கள், பெற்றோர் மற்றும் மாணவர்கள் இணைந்து செயல்பட்டால், தேர்வு பயத்தை குறைத்து, மாணவர்கள் அமைதியுடனும் தன்னம்பிக்கையுடனும் தேர்வுகளை எதிர்கொள்ள முடியும். தேர்வு என்பது வாழ்க்கையின் ஒரு கட்டமே அன்றி, முழு வாழ்க்கையை தீர்மானிப்பதல்ல என்பதை அனைவரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

References:

1. World Health Organization. (2023). *Adolescent mental health*. [WHO Adolescent Mental Health](#)
2. UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. [UNICEF Mental Health Report](#)

3. National Institute of Mental Health. *Child and Adolescent Mental Health*. [NIMH Child and Adolescent Mental Health](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/child-and-adolescent-mental-health/)
4. Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y. & Lu, Z. Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: A systematic review and meta-analysis. *J. Child Psychol. Psychiatry* **63**(11), 1222–1230. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606> (2022)
5. Tsegay, L., Shumet, S., Damene, W., Gebreegziabhier, G. & Ayano, G. Prevalence and determinants of test anxiety among medical students in Addis Ababa Ethiopia. *BMC Med. Educ.* **19**, 423. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1859-5> (2019).
6. Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). *Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health among Indian High School Students*. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 26–34.
7. Indian Psychiatric Society. *Mental Health and Stress Management Guidelines*. [Indian Psychiatric Society](https://www.indianpsychiatricsociety.org/)
8. Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). *The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation*. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459–482.
9. Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y. & Lu, Z. Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: A systematic review and meta-analysis. *J. Child Psychol. Psychiatry* **63**(11), 1222–1230. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606> (2022)
10. Tsegay, L., Shumet, S., Damene, W., Gebreegziabhier, G. & Ayano, G. Prevalence and determinants of test anxiety among medical students in Addis Ababa Ethiopia. *BMC Med. Educ.* **19**, 423. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1859-5> (2019).