

குழந்தை மேம்பாடு மற்றும் கற்பித்தல் முறைகள் - தாள் - II

மனநலம் மற்றும் மனநலவியல் - Mental Health and Hygiene

* மனநிறைவுடன், மனமுதிர்ச்சியுடன், மனநிலைச் சமன்பாட்டுடன், பொருத்தப்பாட்டுடன், பிறரோடு இணைந்து செயல்பட்டு தானும் பிறரும் மகிழ்ச்சிடையும் விதத்தில் செயல்படும் நிலையினை மனநலம் என்கிறோம்.

* ஹேட்பீல்டு - மனலம் என்பது ஒருவனது ஆளுமையின் நிறைவான, இசைவான செயற்பாட்டைக் குறிக்கின்றது.

* மார்கன், கிங் - ஒருவர் நடத்தை பிறழ்ச்சிகள் (Behaviour Disorder) எதுவுமின்றி, பிறரோடு இணைந்து போகும்.

மனநலமிக்கவனின் பண்புகள்:

* உள நலமிக்கவனை, உளவியலார் பொருத்தப்பாட்டைப் பெற்றவன் என்றழைக்கின்றனர். மனநலமிக்கவன் அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் பெற்று வாழ்கிறான்.

* மனப்போராட்டங்கள், இவனைப் பாதிப்பதில்லை. ஏனெனில் இவை தோன்றியவுடன் இவற்றைத் தீர்க்க இவன் முயல்கிறான்.

* தனது திறன்கள், குறைபாடுகள் இவற்றை உணர்ந்து செயல்படுகிறான்.

* பிறருடன் ஒத்துழைத்து நண்பர்களைப் பெறுகிறான். இது அவனுக்கு குறிக்கோளுக்கேற்ப செயல்படுகிறான்

* இத்தகையோன் கற்பனை உலகில் வாழாமல், உண்மையுலகிலேயே வாழ்பவனாவான்.

* மனவெழுச்சி சமன்பாட்டையும், சமூக முதிர்ச்சியையும் கொண்டவன். மனமுறிவைத் தாங்கிக் கொள்ளும் வல்லமை படைத்தவன்.

மனநலம் பாதிக்கப்படுவதற்கான காரணங்கள்:

* இன்றைய வாழ்க்கை முறை தேவைகள் பெருகி, சிக்கல் மிகுந்ததாக மாறியுள்ளது.

* போட்டி, பூசல்கள் பெருகிக் கவலைகள், அச்சங்கள், மனவிறைப்பு நிலை ஆகியவற்றைப் பெருக்கியுள்ளன.

* காப்புணர்ச்சி யாவரிடமும் குறைந்து காணப்படுகிறது.

* குடும்பம், சமயம் போன்றவற்றின் செல்வாக்கு மங்கியுள்ளது. இவற்றின் காரணமாக மனிதன் மனமுறிவுகளுக்கும், மனப்போராட்டங்களுக்கும் ஆட்பட்டு, *

பொருத்தப்பாட்டின்மை நடத்தை உள்ளவனாக ஆக்கப்படுகிறான். இதனால் உடல்நலமும், உள நலமும் பாதிக்கப்படுகின்றன.

மனநலம் தீர்மானிக்கும் காரணிகள் -4

1. மரபு வழிக்காரணிகள்
2. உடல் நலக்காரணிகள்

3. வீடு, பள்ளி, அண்டை அயலார், சமூகம்
4. குழந்தைப் பருவத்தில் அடிப்படைத் தேவைகளில் திருப்தி.

மனநலத்தின் வெளிப்படையான அறிகுறிகள்

1. உற்சாகமான மனநிலை
2. நல்ல உறக்கம்
3. உணவில் திருப்தி

* சிகிச்சையின் மூலம் நல்ல மனநலம் அடையும் ஆய்வு - பீனல்

* மனவியல் இயக்க தந்தை - க்லிபர்டு பீர்ஸ் - அமெரிக்கா - A mind Committee for mental health - வாஷிங்டன் - சர்வதேச மனவியல் சபை.

மனநிலைகள் - 3 பிரிவுகளைக் கொண்டது

1. ஆக்க நிலை - Positive Aspect
2. தடை செய்யும் நிலை - Preventive Aspect
3. நோய் குணப்படுத்தும் நிலை - Curative Aspect

மனநிலைகள் - Mental Hygiene

* மக்களிடையே மனக்கோளாறுகள் ஏற்படாமல் தடுக்கவும், மனநலத்தைப் பேணி மனநோய்களிலிருந்து விடுபடச் செய்வதற்கும் செயல்படும் அறிவியே மனநலவியலாகும்.

மனப்போராட்டங்கள்

- * ஒருவனது மனம் சரியான முடிவெடுக்க இயலாத நிலையையே மனப்போராட்டம் என்கிறோம்.
- * மனப்போராட்டம், மனமுறிவினால் ஏற்படுகிறது.
- * மகிழ்ச்சியற்ற நிலையையும், துயரத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது.
- * மனமுறிவும், மனப்போராட்டமும் ஒன்றோடொன்று தொடர்பு கொண்டவை.

மனப்போராட்டங்களுக்கான காரணங்கள்

1. ஒர் ஆதார குழுவினின்றும் திடீரென வழிநிலை சமூகக் குழுவிற்குச் செல்பவனுக்கு
2. ஒருவன் எதிர் நோக்கியுள்ள இலக்குக்கும், அவன் உண்மையில் பெற்ற அடைவுக்கும் இடையே பெரும் வேறுபாடு எழுவதால்
3. ஒன்றுக்கு ஒன்று பொருந்தாத பல இலக்குகளை வாழ்க்கையில் அடைய முயலுவதால்

மனப்போராட்டங்களின் வகைகள்

1. அணுகுதல் - அணுகுதல் மனப்போராட்டம்

இதில் இரண்டு நேர் ஊக்கிகள் பங்கு பெறுகின்றன. $G <- C \rightarrow G+$

2. அணுகுதல் - விலகுதல் மனப்போராட்டம்

இதில் ஒரு நேர் ஊக்கியும், ஒரு எதிர் ஊக்கியும் பங்கு பெறுகின்றன. $G \rightarrow C \rightarrow G+$

3. விலகுதல் - விலகுதல் மனப்போராட்டம்

இதில் இரண்டு எதிர் ஊக்கிகள் சம வலிமையுடன் செயல்படும். $G \rightarrow C <- G+$

மனமுறிவு - Frustration

* மார்க், கிங் ஆகியோர் கருத்துப்படி, ஒரு குறிக்கோளை (தேவை, விருப்பம் போன்றவற்றை) அடைய முடியாமல் தடுக்கப்படும் போது மனமுறிவு ஏற்படுகின்றது.

* மனமுறிவு என்பது செயலைச் செய்யவிடாமல் தடுத்தல் அல்லது செய்யாத நிலையில் ஏற்படும் மனநிலையாகும்.

* மனித தேவைகள், விருப்பங்கள், ஊக்கிகள், உள் உந்தல்கள் போன்றவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று தடைப்படும்போது அல்லது அவற்றுக்கு இடையூறு ஏற்படும் போது மனமுறிவு ஏற்படுகிறது.

மனமுறிவு தோன்ற இரு முக்கிய காரணிகள்:

1. அகக்காரணிகள் 2. புறக்காரணிகள்

* மனமுறிவிற்கான காரணங்கள் - 3

1. துலங்களை வலுப்படுத்துதல் நிறுத்தல்

* துலங்கள் முறையாக ஏற்பட்டுப் பின்னர் மறைதல் நிலையையே தாமதித்தலால் ஏற்படும் மனமுறிவு என்கிறோம்.

2. துலங்களுக்கு இடையூறு செய்தல்

3. மனப்போராட்டங்கள் நிகழ்தல்

* மனத்தேவைகளும், சமூகத்தேவைகளும் நிறைவேறாத சமயங்களில் மனமுறிவு, மனப்போராட்டம் எழும்.

* குமரப்பருவத்தினரை இவை பெருமளவில் பாதிக்கும்.

மாணவரிடையே மனக்குழப்பங்கள் - Unrest

* ஒருவனது தேவைகள் நிறைவேறாத நிலையில் ஏற்படும் விறைப்பு நிலை, மனமுறிவு, மனப்போராட்டம் போன்றவைகளால் ஏற்படும் மனநிலையே மனக்குழப்பம் ஆகும்.

மனக்குழப்பத்திற்கான காரணங்கள்:

1. மனமுறிவும் போராட்டமும்
2. ஏழ்மை நிலை
3. வேலையில்லாத் திண்டாட்டம்
4. மதிப்புக்குறைத்தல்
5. கல்வி முறையிலுள்ள குறைபாடுகள்
6. ஆசிரியர் - மாணவர் உறவில் மாற்றம்
7. அரசியல் குறுக்கீடுகள்
8. அதிகாரமுள்ள நிர்வாகம்
9. வகுப்பு வேறுபாடுகள் (இன)

* மனமுறிவினைத்தரத்தக்க நிலையில் ஒருவன் எவ்வாறு செயல்படுகிறான் என்பதனை முக்கியமாக 5 காரணிகள் நிர்ணயிக்கின்றன.

1. உடல்நலம்
2. வயது
3. முந்தைய அனுபவம்
4. தடைப்பட்ட ஊக்கியின் தன்மை
5. அவாவுநிலை

மார்க்ஸ், கிங் - மனமுறிவு படம்

o மனிதன் + குறிகோள்கள் - தடைகள் -----> சுற்றுப்புறச் சூழல்

மார்க்ஸ், கிங் ஒருவரின் மனமுறிவுக்கு 3 காரணங்கள்

1. சுற்றுச்சூழல்
2. திறமைக்குறைவு
3. மனப்போராட்டம்

மாணவரிடம் காணப்படும் சில மனமுறிவுகள்

1. கடின உழைப்பு - குறைந்த மதிப்பெண்
2. ஆர்வம் அதிகம் - திறமைக்குறைவு
3. அனைவருடனும் பழக விருப்பம் - ஆனால் யாரும் விரும்பவில்லை

4. வறுமைச் சூழல் - ஆடம்பரத்தில் விருப்பம்
5. மிகுந்த திறமையிருப்பதாகத் தவறான எண்ணம்

மனமுறிவால் விளையும் நடத்தைகள்

1. தாங்கிக் கொள்ளுதல்
2. சீற்றங் கொள்ளுதல், தாக்குதல்
3. பின்னடைதல்
4. எதிர்த்து நின்று வெற்றி காணுதல்
5. தவிர்ந்தல் அல்லது மாற்று செயலில் ஈடுபடுதல்
6. ஆற்றுப்படுத்தல்

இணக்கம் அல்லது பொருத்தப்பாடு - Adjustment

- * புதிய சூழலுடன் ஒத்துப்போகும் உறவே இணக்கம் அல்லது இணக்கமான நடத்தை எனப்படும்.
- * இணக்கமான நடத்தைக்கு அடிப்படை - புதிய சூழலில் காணப்படும் எதிர்ப்புகளை ஏற்றுக் கொள்ளுதல், அவற்றை நிறைவேற்றுதல், தொடர்ந்து கடைப்பிடித்தல்
- * மனித தேவைகள், விருப்பங்கள், ஊக்கிகள், உள் உந்தல்கள் போன்றவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று தடைப்படும் போது அல்லது அவற்றுக்கு இடையூறு ஏற்படும் போது மனமுறிவு ஏற்படுகிறது.

பள்ளி இணக்கம்

- * பள்ளிச் செயல்களில் முழுவதுமாக ஊடுபட்டு பள்ளிகுறிக்கோள்களை அடைவதற்குரிய செயல்களை மாணவன் வெளிப்படுத்துவது பள்ளி இணக்கம் எனப்படும்.
- * தவறாமல் பள்ளிக்கு வருதல், பிறரோடு ஒத்துப் போதல், திறமைக்களுக்கேற்ற வெற்றி பெறுதல்.

தன்னிணக்கம்

- * ஒருவர் தனது சொந்த குணநலன்களோடு ஆர்வம், ஆற்றல், மனவெழுச்சி, மனப்பான்மை போன்றவைகளோடு ஒத்துபோவது தன்னிணக்கம் எனப்படும்.
- * தன்னை, நிறைகுறைகளை அறிந்து ஏற்றுக் கொள்ளுதல், குறைவான திறமைகளையும் முழுமையாக பயன்படுத்துதல், குறைகளை நிவர்த்தி செய்ய தொடர்ந்து முயற்சி செய்தல் போன்றவற்றை தன்னிணக்கத்தின் அடிப்படைகளாகும்.

சமூக இணக்கம்

- * ஒருவர் தனது குணநலன்களையும், நடத்தைகளையும் ஏற்றுக் கொண்டது போலவே மற்றவர்களுடன் ஏற்றுக் கொள்ளுதல் சமூக இணக்கம் எனப்படும்.
- * மற்றவர்களின் உணர்வை மதித்தல், பிறரின் அன்பற்ற தவறான செயல்களைப் பொறுத்துக் கொள்ளுதல், பரிவோடும் அன்போடும் நடத்தல், பிறருக்கு உதவிடுதல் போன்றவை சமூக இணக்க நடத்தைகளாகும்.

பொருத்தப்பாடு இன்மை - Maladjustment

- * பொருத்தப்பாட்டு மனப்பான்மை இல்லாதபோது, பொருத்தப்பாடின்மைக்கு வழி ஏற்படுகிறது.
- * ஒருவனுடைய பொருத்தப்பாடின்மைக்குக் காரணம், அவனுடைய தரக்குறைவான எண்ணங்கள் ஆகும்.
- * பொருத்தப்பாடின்மையால் உருவாகும் பண்புகள் வாழ்க்கையில் தூன்யம் ஏற்படுத்தல், ஓய்வு இல்லாமல் போதல், நகங்களை கடித்தல் போன்றவை.

பொருத்தப்பாட்டின்மையைப் போக்கும் வழிமுறைகள்:

1. மாணவர்களுக்குச் சரியான உடற்பயிற்சி, இடைவேளை கொடுத்தல் வேண்டும்.
2. மாணவர்களிடையே பாதுகாப்புச் சூழலை உருவாக்கித் தருதல் வேண்டும்.
3. மாணவர்களுக்குக் கல்வி வழிமுறைகள், கல்விச் சாதனைகளைப் பற்றி ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.
4. தவறான பொருத்தப்பாட்டு நடத்தை என்பது சமூகத்திற்குப் பொருந்தாத நடத்தையைக் குறிக்கும்.

பொருத்தப்பாட்டின்மைக்கான காரணங்கள்- 4 - Causes of Maladjustment

1. உயிரியல் காரணங்கள்

- * நீண்ட கால நோய்கல், மூளையில் ஏற்படும் காயம், நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் மிதமிஞ்சி சுரத்தல், நரம்பு கோளாறுகள் போன்றவை.

2. சமூகக் காரணங்கள்

- * போர், பஞ்சம், பொருளாதார வீழ்ச்சி, மக்களின் இடப்பெயர்ச்சி, சமூக மனப்போராட்டங்கள், இன மோதல்கள் போன்றவை
- * பொருத்தப்பாடின்மையால் உருவாகும் பண்புகள் வாழ்க்கையில் தூன்யம் ஏற்படுத்தல், ஓய்வு இல்லாமல் போதல், நகங்களை கடித்தல் போன்றவை.

3. சூழ்நிலைக் காரணங்கள்

- * கடுமையான ஏழ்மை, பொருள் பற்றாக்குறை, விபத்துக்கள், நெருங்கிய சுற்றத்தார் அல்லது நண்பர்களின் இழப்பு போன்றவை

4. உளவியல் காரணங்கள்

- * அதிக அளவில் பொருத்தப்பாடில்லா நடத்தைகளை தோற்றுவிக்கின்றன.
- * குறைவளர்ச்சித் தேவைகள், மிகைப்படுத்தப்பட்ட தேவைகள், உண்மை நிலைக்குப் புறம்பான தேவைகள், முரண்பட்ட தேவைகள், கற்றுக் கொள்ளப்பட்ட நடத்தை, மனமுறிவு.

மனநோய் - Mental illness

- * மனிதன் சந்திக்கும் உபாதைகள் அவனிடம் மனக்கோளாறுகளை ஏற்படுத்தி வருகின்றன. இக்கோளாறுகளை மனநோய்கள் என அழைக்கிறோம்.

மனகோளாறுகளின் வகைகள் - 2

1. நரம்புத் தளர்ச்சிக் கோளாறுகள்
2. உளக் தடுமாற்றங்கள்

நரம்புத் தளர்ச்சிக் கோளாறுகள்

1. பதட்டம்
2. மிகை அழுத்தம்
3. மிதமிஞ்சிய கவலை
4. மனக்கட்டுப்பாடிழப்புக் கோளாறுகள்
5. கட்டுப்பாடற்ற மகிழ்ச்சி அல்லது அழுகை
6. மிகை மறதி
7. தன்னிலை மறத்தல்
8. உணவு மறுத்தல் மற்றும் அதிக அளவு உணவு எடுத்தல்

* உளத் தடுமாற்றம் உள்ளவர்கள்

* சமூகப் பங்கேற்பில் பின்னடைவு - மனச்சிதைவு - Schizophrenia

* ஒதுங்கி நிற்கும் ஆளுமைக் கோளாறுகள்.

மனநோய்கான பொதுவான காரணங்கள்

1. பாரம்பரியம்
2. உடல்குறைபாடுகள்
3. மனவெழுச்சி அனுபவங்கள்
4. பொருத்தமற்ற சூழல்

நெறிபிறழ்வு நடத்தை உடையோர் - Juvenile Delinquents

* சமூகக் கட்டுப்பாடுகளுக்கு எதிரான நடத்தைகளை நெறிபிறழ்வு நடத்தைகள் என்கிறோம்.

* நெறிபிறழ்வு நடத்தையை சமூக விரோத நடத்தை என்று கூறியவர் - ஹேட்டீல்டு

* நெறிபிறழ்வு நடத்தையில் அடங்குபவைகள் - ஏமாற்றுதல், திருடுதல், துன்புறுத்தல், சேதப்படுத்துதல், போதைப் பொருள்கள் பயன்படுத்துதல், சூதாடுதல், பாலுணர்வு தொடர்பான குற்றங்கள்.

நெறிபிறழ்வு நடத்தைக்கான காரணங்கள்

1. உடற்கூறு காரணிகள்
2. குடும்பச் சூழல் காரணிகள்
3. பள்ளிச் சூழல் காரணிகள்
4. சமூகச் சூழல்

நெறிபிறழ்வு நடத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்

1. குடும்பம்
2. பள்ளி.
3. அரசாங்கம் இழைகள் நெறிபிறழ்வு நடத்தைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதில் முக்கிய கடமைகளாகும்.

ஸ்ரில் பர்ட் என்பவர் கூற்றுப்படி

* எக்குற்றங்களைப் பெரியவர்கள் செய்தால் அவர்கள் சட்டப்படி தண்டிக்கப்படுவார்களோ, அக்குற்றங்களைச் செய்யும் சிருவர், சிறுமியர்களை நெறிபிறழ்வுடையவர்களாகக் கருத வேண்டும்.

* நெறிபிறழ்வு என்பது குழந்தைகளின் அல்லது குமரப்பருவத்தினரது தீவிரமான சமூக விரோத நடத்தை ஆகும்.

* நெறிபிறழ்வு உடையோரை இளங்குற்றவாளிகள் என்றும் அழைக்கலாம்.

* ஒருவனைக் குற்றவாளியாக்குவதில் சூழ்நிலைக் காரணிகளுக்கே முக்கிய பங்கு உள்ளது.

* நெறிபிறழ்வு பெரும்பாலும் முரண்பட்ட மனவெழுச்சிகளால் ஏற்படும் மனப்போராட்டங்களின் தீவிர விளைவுகளே ஆகும்.

* சமூக கோளாறுகளின் பலனே - நெறிபிறழ்வு

* ஒதுங்கி நடுங்கும் ஆளுமைக் கோளாறுகள்

* இணக்கமான நடத்தை துறைகள் - 16 - ஜோஷி

* இணக்கமான நடத்தையை அளவீடு செய்தல்

1. சோதனை உத்திகள்

1. வினாத் தொகுப்பு
2. இணக்க நடத்தைப் பட்டியல்கள்
3. சமூக அறிவியல்
4. புறத்தெறி சோதனைகள்

2. தரப்படுத்தப்பட்ட இணக்க நடத்தைச் சோதனைகள்

1. பெல்லின் இணக்க நடத்தைப் பட்டியல் - ஜோஷி
2. ஹெஸ்டனின் தனிநபர் இணக்க நடத்தை பட்டியல்
3. மூணியின் பிரச்சனை சரிபார்ப்பு பட்டியல்
4. ஜோஷியின் இணக்க நடத்தைப் பட்டியல்

தற்காப்பு நடத்தைகள் - Defence Mechanisms - 2 வகைகள்

1. ஒதுங்கி பின்வாங்குதல்

2. எதிர்த்து தாக்குதல்

* சிக்மண்ட் ஃப்ராய்டு - ஒருவருக்கு மனக்கவலை உருவாகும் சமயங்களில் அந்த மனக்கவலைகளைத் தவிர்க்கும் நோக்கத்துடன் தன்னை அறியாமல் வெளிப்படுத்தும் நடத்தைகளே தற்காப்பு நடத்தைகள்.

* தற்காப்பு நடத்தைகள் ஒருவனுடைய ஆளுமை பாதிக்காமல் பாதுகாக்கின்றன.

* தற்காப்பு நடத்தைகளை விளக்கும் கூறுகள் - 60

* மனக்கவலைகள் ஏற்படுத்தும் சிக்கல்களை தற்காப்பு நடத்தைகள் உண்மையில் தீர்ப்பதில்லை. சிறிது நேரம் தணிக்க மட்டுமே உதவும்.

1. காரணம் கற்பித்தல் - Rationalisation

* ஒருவர் தனது பொருந்தாத நடத்தைக்கும் பிறர் ஏற்கும் வகையில் சாக்கு போக்கு சொல்வதும், நியாயப்படுத்தி பேசுவதும், காரணம் கற்பித்தல் என்னும் தற்காப்பு நடத்தையாகும்.

எ.கா: 1. தொலைக்காட்சி பெட்டி வாங்க பொருளாதார வசதி இல்லாத ஒருவர் பிள்ளைகள் படிப்பு கெட்டு விடும் என்பதற்காக டி.வி, வாங்கவில்லை என்று கூறுதல்.

2. நரிக்கையில் நரி 'சீ'...இந்த பழம் புளிக்கும் என்று கூறுவது.

2. ஈடு செய்தல் - Compensation

* பலவீனம் அல்லது விரும்பத்தகாத பண்பினை உடைய ஒருவர் அதற்கு மாறாக பிறர் விரும்பி ஏற்க கூடிய ஒரு பண்பினை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் ஈடு செய்தல்

எனப்படும். எ.கா: 1. உடல் தோற்றத்தில் அழகு குறைந்த மாணவி படிப்பில் முழுவீச்சுடன் ஈடுபட்டு முதல் மாணவியாகத் திகழ்தல்.

2. படிப்பில் பின்தங்கிய மாணவன் விளையாட்டிலோ அல்லது பிற நுண்கலைகளிலோ ஈடுபட்டு முதல்தர மாணவனாக திகழ்தல்.

3. இடமாற்றம் 0 Displacement - பலிகடா ஆதல்

* ஒருவன் தன்னுடைய கோபத்தையும், மனமுறிவுகளையும் வேறொருவர் மீது தொடர்புபடுத்திக் கூறுதலை நிலை மாற்றம் அல்லது இடமாற்றம் என்பர்.

எ.கா: 1. தன் மனைவி மீது கோபம் கொண்ட ஆசிரியர் ஒருவர் வகுப்பறையில் மாணவன் மீது கோபத்தைக் காட்டுதல்.

2. தன் கணவனிடம் நேரடியாக கோபத்தைக் காட்ட முடியாத மனைவி குழந்தைகளை அடித்தோ, பாத்திரங்களை 'ணங்' என தரையில் வைப்பதன் மூலம் கோபத்தை வெளிப்படுத்துதல்.

4. பின்னடைதல் (அ) பின்னோக்கம் - Regression

* ஒரு பிரச்சனையை வயது வந்தோர் போல் அணுகத் தெரியாமல் சின்னக்குழந்தையைப் போல் எதிர்நோக்கும் போது பின்னடைதல் என்ற நடத்தை தோன்றுகிறது.

எசகா: தான் விரும்பிக் கேட்ட ஸ்கூட்டர் கிடைக்கவில்லை என்பதற்காக கல்லூரி மாணவர் வீட்டில் தரையில் புரண்டு அடம் பிடித்தல்.

5. பின்னடைதல் - With drawal

* மனமுறிவு அல்லது தோல்வியை உண்பண்ணும் சூழ்நிலையிலிருந்து ஒருவன் விலகிக்கொள்ளும் முறையே. எ.கா: தேர்வுக்கு நன்றாக படிக்காத மாணவன் தேர்வுக்கு

செல்லாமல் தோல்வியை தவிர்த்து பின்வாங்குவது.

6. புறத்தெறிதல் - Projection

* தமது தோல்விகளையும் குறைபாடுகளையும் மற்றவர் மீது ஏற்றி கூறுதலே புறத்தெறிதல் ஆகும். எ.கா: சரியாகத் தேர்வுக்கு படிக்காத மாணவர், ஆசிரியர் சரியாகப்

பாடம் நடத்தவில்லை என்றோ, தேர்வுத்தாளை சரியாகத் திருத்தவில்லை என்றோ புகார் செய்தல்.

7. மறுத்தல் அல்லது நசுக்குதல் - Repression

* வலியைக் கொடுக்கும் தன்மையும், தொந்தரவைக் கொடுக்கும் அனுபவம், நினைவுகள், எண்ணங்கள் யாவும் நனவு மனநிலையிலிருந்து அடிமனமான நனவிலிருக்கும் *

மனநிலைக்கு தள்ளப்பட்டு மீண்டும் மேல் மனத்திற்கு வராதபடி தவிர்த்தலையே நசுக்குதல் அல்லது மறுத்தல் எனப்படும். எ.கா: விபத்தினால் நினைவு இழந்து போய், மீட்டுக் கொணர இயலாத நிலை.

8. பகற் கனவு காணுதல் - Fantasy ஒப்பார்கு ஈடுபாடு, நாயக வழிபாடு

* இது ஒரு பொருத்தப்பாடுடைய தற்காப்பு நடத்தை ஆகும்.

* கற்பனை உலகத்தில் இருப்பர்.

எ.கா: வாய்திக்கிப் பேசும் ஒருவன் பள்ளிப் பேச்சுப் பேட்டியில் முதற்பரிசைப் பெறுவதுபோல கனவு காணுதல்.

9. ஒன்றுதல் - Identification

* தம்மால் நிறைவேற்ற முடியாத ஒரு செயலை வேறொருவர் நிறைவேற்றும் போது மனநிறைவு அடைதலே ஒன்றுதல். எ.கா: ஒரு தந்தை தாம் IAS ஆகாவிட்டாலும்,

தம் பிள்ளைகள் IAS ஆகும் போது தாம் சாதனை புரிந்தது போன்று மனநிறைவு அடைதல்

10. மடைமாற்றம் - Sublimation

* காதலில் தோல்வியுற்ற ஒருவர் கவிதை இயற்றுதல், சிற்பம் வடித்தல், ஓவியம் வரைதல் போன்ற ஆக்கப்பூர்வமான நூண்கலைகளில் மடைமாற்றம் கொள்ளவும்.

* குழந்தைப்பேறு இல்லாதவர்கள் பிறருடைய குழந்தையைத் தத்தெடுத்தது வளர்த்தல்

11. அகநோக்குடைமை - Introversion

* பிறருடன் கூடிப்பழகாமல் தன்னுள் ஒடுங்கித் தனித்தியங்க விழையும் பொருத்தப்பாடற்ற நடத்தை.

* சமூக எதிர்ப்புகள்

* சராசரி 90 - 109 வரை 60 சதவீதம் பேர் நுண்ணறிவு

12. அடக்குதல் - Suppression

* பயங்கர விபத்தினை பார்த்த பெண், சில நேரங்களில் அந்த நினைவு உள்ளத்தில் வருவதை நனவு நிலையிலேயே வலுக்கட்டாயமாக மறக்க முயற்சி செய்தல்.

* நுண்ணறிவு 1.1 குன்றியவர்கள், பள்ளி மாணவர்களுள் 10 சதவீதம் பேர் மனநலம் குன்றியவர்கள் என பொவார் (Bower) கூறுகிறார்.

ரிங்னஸ் - Ringness மனநலத்தின் 8 முக்கியப் பண்புகள்

1. தன்னையறிதல்

2. தனக்கேற்ற இலட்சியம்

3. பொறுப்பேற்றல்

4. உணர்வுச் சமநிலை

5. தாங்கும் ஆற்றல்

6. சமூக உறவு

7. தன்னாட்சி

8. சிக்கலைத் தீர்த்தல்

மாணவர்களின் மனநலத்தை மேம்படுத்துதல்

* அன்பும் பரிவும் கொண்ட ஆசிரியர், மகிழ்ச்சியான கற்றல் சூழல், பாதுகாப்பான, அழகான பள்ளி, ஆரோக்கியமான வகுப்பறை உறவுகள், எண்ணங்களை பகிர்ந்து கொள்ள

நண்பர்கள், கருத்து சுதந்திரம், பொழுது போக்கு, விளையாட்டுச் செயல்கள், ஓய்வு, நல்ல சாப்பாடு, பிறர் ஆலோசனை பெறுதல், திறமைகளை உச்சகட்ட அளவிற்கு

வளர்த்துக் கொள்ள உதவும் சூழல்கள், குறிக்கோள் உருவாக்குதல், புதிய திறன்களை வளர்த்தல், ஊக்கப்படுத்துதல், நெறிப்படுத்துதல், சமூக- உறவு நாடகங்கள், மனநல

வளர்ச்சி நிகழ்ச்சிகளை விவரித்தல், பாடப்புற செயல்களில் மேம்படுத்த வேண்டும்.

ஆசிரியரின் மனநலத்தைப் போதிக்கும் காரணிகள்

1. குறுகிய வட்டம்
2. பணிப்பளு
3. கூட்டமான வகுப்பு
4. நிர்வாகச் செயல்முறைகள்
5. ஆசிரியர்களுக்கிடையே உறவு
6. சமூக மதிப்பின்மை
7. முயற்சிகளுக்கான பலனின்மை
8. புதிய கல்வி முறையைப் புகுத்தல்

ஆசிரியரின் மனநலத்தை வளர்க்கும் வழிகள்

- * திறமையை வளர்த்தல் - பணியிடைப் பயிற்சி, கோடைகாலப் பயிற்சியில் பங்கேற்றல்.
- * இணைந்து செயல்படுதல் - மனவேறுபாடுகளை மறந்து நட்புணர்வோடும், தோழமையுணர்வோடும் பள்ளிச் செயல்களில் ஈடுபடுதல்.
- * கல்விச்சுதந்திரம் - பாடத்திட்டம், புதிய கற்பித்தல் முறை, கல்விப்பிரச்சனைகளில் தங்கள் கருத்துக்களை சொல்வதற்கு சுதந்திரம்.
- * கற்பித்தலுக்கு தொடர்பற்ற வேலைகளைத் தவிர்த்தல் - பள்ளிக் கட்டிட வேலையை கண்காணித்தல், நிர்வாகத்திணை திருப்திப்படுத்தும் செயலில் இறங்குதல்
- * சமுதாய உலகம் - சமுதாயத்தில் உள்ளோரிடம் பழகும் ஆர்வம் வளர்த்தல்.
- * ஓய்வு நேரத்தைப் பயன்படுத்துதல் - தொழில் சாராத செயல்கள், கதை, கவிதை, இசை, தோட்ட வேலை, சுற்றுலா போன்றவற்றில் ஈடுபாடு
- * மனமுதிர்ச்சியுடன் செயல்படுதல்
- * தொழில் பற்றிய தளரா நோக்கு, ஆக்க நனப்பான்மை, ஈடுபாட்டை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்
- * பலதரப்பட்ட புதிய நூல்களை படிப்பதில் ஆர்வம் காட்டுதல்
- * மாணவர்கள் முன்னேற்றம் - அக்கறையும் பள்ளி செயல்பாடுகளில் ஆர்வம் காட்டுதல்
- * நன்மதிப்பு, தன்னம்பிக்கை, விடாமுயற்சி போன்ற பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- * பிரச்சனை நடத்தை, நெறிபிறழ்வு நடத்தை, குற்றவாளி மூன்றும் வெவ்வேறானவை.

* நெறிபிறழ்வு நடத்தைகள் வீட்டை விட்டு போதல், திருடுதல், பெரியோருக்கு கீழ்படியாமை, பெற்றோரை எதிர்த்தல்.

* திருடுதல் - பொதுவாக காணப்படும் நெறிபிறழ்வு.

* மனநிலவியல் குறிக்கோள் குறித்து மார்க்ரெட் மீட் என்பவரின் கருத்து

* உலகின் முன்னேற்றமும், அமைதியும் தோன்ற ஒவ்வொரு மனிதனும் அவனது முழுமையான உடல் மனத்திறன்களுடன் தனக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படும் வகையில் செயல்பட வேண்டும். இத்தகைய நிலையைச் சமூகத்தில் தோற்றுவிப்பது மனநலவியலின் குறிக்கோளாக அமைந்துள்ளது.

* நம் நல்வாழ்விற்கு உடல்நலம் போல் மனநலமும் இன்றிமையாததாகும்..

* மனவெழுச்சி முதிர்ச்சியும், சமூக முதிர்ச்சியும், நல்ல தற்கருத்தும் - மனநலத்தின் அடிப்படை ஆகும்.

* மாணவர்களிடம் ஏற்படும் மனப்போராட்டங்களின் விளைவாக எழும் பொருத்தப்பாடற்ற நடத்தைக் கோலங்கள் பிரச்சனை நடத்தைகள் எனப்படும். எ.கா: பள்ளிக்கு காரணமில்லாமல் வராமலிருத்தல், காலம் தாழ்ந்து அடிக்கடி வருதல், வீட்டுப் பாடங்களைப் முடிக்காமல் வருதல், திருவதில் மகிழ்ச்சி, பிறரை ஏமாற்றுவதில் பெருமிதம், சக மாணவர்களுடன் சண்டை, கிண்டல், கேலி மூலம் பயமுறுத்துதல், பொய் பேசுதல், பிடிவாதம், அதிக கூச்சம், பகட்டு, தனித்திருத்தல், நகம் கடித்தல், விரல் சூப்புதல்,

படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல்.

* பிரச்சனை நடத்தை - பள்ளியில் பக்கத்து மாணவனின் புத்தகத்தை திருடுதல்

* நெறிபிறழ்வு நடத்தை - அதே மாணவன் ஒரு கடையிலுள்ள பொருளைத் திருடுதல்

* குற்றவாளி - வயதான மனிதன் இக்குற்றத்தைச் செய்தல்.

* மிதமான மனநோய்கள் - மனசிதைவு - ஓஷொப்ரீனியை - Schizophrenia

* சிறு பிள்ளைத்தனமாக உண்ண, உடை அணிய அடம் பிடிப்பார்கள்.

மனப்போராட்டம் - 3 வகை

* அணுகுதல் - அணுகுதல் மனப்போராட்டம்

* அணுகுதல் - விலகுதல் மனப்போராட்டம்

* மனநலம் - வில்லியம் கேனல்

* மனநலம் - இசைவானது வோல்டு - பீல்டு

* மனநலம் - மற்றவர்களோடு இணைந்து போதல் - மார்கள்

* மனநலம் மேம்பட வழிகளை கூறியவர் - ஸ்டீபன்சன் - செயல் தொடர் ஆராய்ச்சி

* உலக சுகாதார நிறுவனம் - WHO - 1974

* உணவு பற்றாக்குறையால் குழந்தையின் உடலியக்கதிறன் குறைகிறது.

- * உலக நல நாள் - ஏப்ரல் - 17
- * மக்கள் தொகை - ஜூலை - 11
- * மருத்துவர் தினம் ஜூலை - 1
- * மகளிர் தினம் - மார்ச்- 2
- * விளையாட்டுதினம் - ஆகஸ்ட் - 26
- * ஆசிரியர் தினம் - செப்டம்பர் - 5
- * உலக எழுத்தறிவு தினம் - செப்டம்பர் - 8
- * தேசிய ஒருமைபாட்டு தினம், கை கழுவும் நாள், முதலுதவி நாள் - நவம்பர் - 19
- * கொடிநாள் - டிசம்பர் - 7
- * கொசுவால் பரவும் நோய் - சிக்குனியா, மஞ்சள்காமாலை, யானைகால், ஈ-டைபாய்டு, காலரா, வாந்தி பேதி
- * எலியால் பரவும் நோய் - பிளேக்
- * தண்ணீரில் தெள்ளுபூச்சி
- * வைரஸ் - எய்ட்ஸ், தட்டம்மை, சின்னம்மை (2 வாரம் நீடிக்கும்) முன்கழுத்துகழுவை (தெராய்டு)
- * பார்ஜரியா - காலரா (விப்ரியா) மலேரியா உண்டு பண்ணுவது (பிளாஸ்மோடியம்) பரப்புவது (அனோபிலஸ்)
- * கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு, தாது உப்பு, நீர், வைட்டமின் - முக்கிய சரிவிகித உணவு
- * புரத குறைபாடு - மராஸ்மஸ்
- * வைட்டமின் - ஏ - சி வரை உள்ள சத்து - பச்சை மிளகாய்
- * வைட்டமின் - ஏ - மாலைக்கண் நோய் (சிராப்தால்மியா)
- * வைட்டமின் - பி - பெரி பெரி
- * வைட்டமின் - சி - ஸ்கர்வி
- * வைட்டமின் - டி - ரிக்கட்ஸ்
- * வைட்டமின் - ஈ - மலட்டுத்தன்மை
- * வைட்டமின் - கே - இரத்தம் உறைதல்
- * MHRD - Ministry of Human Research Development - அர்ஜூன் சிங்
- * 1986 - கபில்சிபல்

www.Padasalai.Net