

# குட்டி

நேதம் - 21



“மாணவர்களின் கற்றலை பேசி வளர்க்க ஆசிரியர்களினால் பயன்படுத்தப்படும் சுய ஒழுங்குபடுத்தும் (Self-Regulation) உத்திகளை பகுப்பாய்வு செய்தல்.”

நகைச்சுவை உள்வியல் : நகைச்சுவையும் உள் நெருக்குவார நீக்கலும்

உள்குணமாக்கல் அனுகுமுறைகள்  
அல்லது உள் ஆற்றுப்படுத்தல்  
அனுகுமுறைகள்

உபடுத்துகைக் கல்வி

நவ-பியாஜோசார் கோட்பாடு



பாடசாலைகளில் மாணவர் துஷ்பிரயோகம் ஏற்படுத்தும்  
உடல், உளப் பிரச்சினைகள்

பாடசாலை சாமர்த்திய முகாமைத்துவம் பிரயோகத்தில் நேரான வகுப்பறை முகாமைத்துவம்



கல்வியியல் - உள்வியல் - சமூகவியல் ஏடு  
ஆடி - மார்ச்சி 2018

100/-



# கல்லு

கல்வியியல் - உளவியல் - சமூகவியல் தாடு

திதி 21

நூறு - மார்க்டு 2018

பிரதம ஆசிரியர்  
கலாமணி பரந்தரன்

வள அறிஞர் கழு

அரூத்திரு இராசேந்திரம் ஸ்ரவின்  
கலாநிதி ஜெயலக்ஷ்மி இராசநாயகம்  
கலாநிதி த.கலாமணி  
கலாநிதி பா.தனபாலன்  
திரு. அ.வெளநந்தி

தொடர்புகளுக்கு :

கலை அகம்  
சாமநாந்தரை ஒலைஸ்பிள்ளையார் வீதி  
அல்வாய் வட்டிமலை  
அல்வாய்  
இலங்கை.

தொலைபேசி : 0775991949  
0212262225

E-mail : jeevanathy@yahoo.com

திதி வழவுகளும்பு  
க.பரந்தரன்

அச்சுப் பதிப்பு  
யூனி அச்சகம்  
நெல்லீயாடு

அட்கடப்படம்  
நன்றி இனையம்



## கடல் முதற் 18 தெழுச்சின் தொகுப்பு

கடல் சஞ்சிகையானது உயர்கல் விமாணவர்களின் நலன் கருதி வெளிவருகின்ற தீழ். அந்த வகையில் மாணவர்களுக்கு நேரடியான பயன்பாட்டை அளிக்கவல்ல கட்டுரைகளைத் தாங்கியே கடல் சஞ்சிகை வெளிவருவது அனைவரும் அறிந்ததே. பலரது வேண்டுகோளிற்கு அமைவாக முதற் 18 தீழுச்சின் தொகுப்பு வெளிவருகின்றது.

**உள்வியல் சார் 66 கட்டுரைகள்**

**ஆசிரியர் கல்வி சார் 40 கட்டுரைகள்**

**முன் பள்ளி சார் 13 கட்டுரைகள்**

**ஆற்றுப்படுத்தல் சார் 16 கட்டுரைகள்**

**ஆய்வு முறையியல் சார் 5 கட்டுரைகள்**

**அங்கலாக 140 கட்டுரைகளைத் தாங்கி வெளி வருகின்றது.**

இந்த தீழு உள்வியல் கற்கும் மாணவர்கள் - விரிவுரையாளர்கள், Diploma மாணவர்கள், M.ed மாணவர்கள், B.ed மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், ஆசிரியர் கலாசாலை மாணவர்கள், கல்வியியற் கல்லூரி மாணவர்கள், அதிபர்கள், முன்பள்ளி ஆசிரியர்கள் மற்றும் பயிலுனர்கள், சிறுவர் கிள்ள பொறுப்பாளர்கள், பாடசாலை உள் ஆற்றுப்படுத்து நர்கள், சமூகவியல் மாணவர்களுக்கு பயன் தரவல்ல கட்டுரைகளின் தொகுப்பாகவும் கையேடாக வும் கொள்ளத்தக்கது. பிரதி ஒன்றின் விலை 1500/-.

- ஆசிரியர்

## கடலின் உள்ளே...

1. உள்குமூலாக்கல் அலுகுமுறைகள் அல்லது உள் ஆற்றுப்படுத்தல் அலுகுமுறைகள் - அருடதந்தை இராசேந்திரம் எரவின்-

2. மாணவர்களின் கற்றலை பேணி வளர்க்க ஆசிரியர்களினால் பயன்படுத்தப்படும் சப் பூங்குமுடித்தும் உத்திகள் பத்தாய்வு செய்தல் - பேசுச்சா மலை-

3. நவ மியாஜோர் கோட்டை - கலாநிதி தே. முகுந்தன் -

4. உட்படுத்துகைக் கல்வி - ர. விவேகானந்தராசா -

5. பாடசாலை சாமர்த்திய மகாமத்துவ பிரபுயாகத்தில் நோள் வகுப்புற முகாமத்துவம் -கலாநிதி பா. தனபாலன் -

6. நகைச்சுவை உள்வியல்: நகைச்சுவையும் உற நெருக்குவார் நக்கலும் - பேராசிரியர் சபா. ஜயராசா -

7. பாடசாலைகளில் மாணவர் துற்பிரபோகம் ஏற்படுத்தும் உடல் உளப் பிரச்சினைகள் ஓர் அறிகுறம் -க. பரண்தரன் -

## அறிமுகம்

உள்ஆற்றுப்படுத்தல் அனுகுமுறைகள் அல்லது உளவியல் குணமாக்கல் முறைகள் என்ற பதங்கள் ஒரே அர்த்தம் கொண்டவையே. உள்ஆற்றுப்படுத்தல் அனுகுமுறைகள் அனைத்தையும் உள்ப்பகுப்பாய்வு, நடத்தையியல், மனிதாயவியல், உளச்செயலியல், குடும்ப முறையையியல் என வகைப்படுத்தி நோக்கலாம். இவை தவிர ஆசியக் குணமாக்கல், பெண்ணியல் உள்ஆற்றுப்படுத்தல் என்பனவும் உண்டு. பெரும்பாலும் இம் முறைகள் ஒவ்வொன்றும் உளவியற் சிந்தனையியல்களையே (Schools of Psychology) அடிப்படையாகக் கொண்டவை. இவை ஆளுமைக் கொள்கையைத் தம் முக்கிய அடித்தளமாகக் கொண்டுள்ளன. ஒவ்வொரு உள்ஆற்றுப்படுத்தல் அனுகுமுறைகளும் மனிதரின் ஆளுமை அல்லது மனத்தின் அமைப்புகள் மற்றும் அவற்றின் இயக்கங்கள், ஆளுமைப் பருவ வளர்ச்சிகள் என்பனவற்றை உள்ளடக்குகின்றது. இவற்றோடு ஒவ்வொரு முறைகளும் மனிதர்களின் இயல்புகள், அவர்களது உளவியல், உறவு பிரச்சினைகளுக்கான காரணிகள், அப்பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான வழி முறைகள் என்பன பற்றிய தனித்துவமான கண்ணோட்டங்களைக் கொண்டதாகவும் அமைகின்றன. இக்கண்ணோட்டத்தின் அடிப்படையிலேயே ஒவ்வொரு அனுகுமுறைகளும் தனித்துவமான நுட்பங்களையும் உருவாக்கியுள்ளன.

## 1. உள்ப்பகுப்பாய்வுக் குணமாக்கல் முறைகள்:

உள்இயங்கியல் கொள்கையை அடித்தளமாகக் கொண்ட உள்ஆற்றுப்படுத்தல் அனுகுமுறைகளாக உள்ப்பகுப்பாய்வுக் குணமாக்கல் முறை (Psycho-analytic

therapy - Sigmund Freud), அட்லர் வாதக் குணமாக்கல்முறை (Adlerian Therapy- Alfred Adler) யுங்கியல்வாதக் குணமாக்கல் முறை (Jungian Therapy - Carl G. Jung), உறவுநிலைப் பகுப்பாய்வு (Transactional Analysis - Eric Berne) முழுமை நோக்குக் குணமாக்கல் முறை (Gestalt Therapy - Frederick Perls) என்பன உள்ளடங்கும். இவை அனைத்திற்கும் இடையே வேறுபாடுகள் காணப்பட்டிரும் ஏதோ ஒரு வகையில் சிக்மண்ட் புறொய்ட்டின் சிந்தனைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவையே.

## 2. நடத்தையியல் குணமாக்கல் முறைகள்:

நடத்தையியலை அடிப்படையாகக் கொண்டதாக நடத்தைவாதக் குணமாக்கல் முறையைக் கொள்ளலாம். பாரம்பரிய நடத்தைவழிக் குணமாக்கலானது (Classical Behavioral Therapy) தனித்துவமாக நடத்தைவாதக் கருத்துகள், நுட்பங்கள் என்பனவற்றைப் பயன்படுத்தியது. இவை பி. எப். ஸ்கின்ஸர், வற்சன் ஆகியோரின் சிந்தனைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது. ஆனால் நவீன நடத்தைவாதக் குணமாக்கல் முறையானது (Neo Behavioural Therapy) உளச்செயல்களையும் உள்வாங்கியதாக அமைந்துள்ளது. இவை எட்வேட் பண்டுரா போன் ரோரின் சிந் தனக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவை.

## 3. மனிதாயக்குணமாக்கல் முறைகள்:

இவை மனிதாயச் சிந்தனையாளர்களான ஆபிரகாம் மாஸ்லோ, விக்ரர் பிராங்கிள் போன்றோரது சிந்தனைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. இதுதன்னகத்தே இரண்டு குணமாக்கல் முறை

# உளக்குணமாக்கல் அனுகுமுறைகள் அல்லது உள நூற்றுப்படுத்தல் அனுகுமுறைகள் (Psychotherapies or Counselling Approaches)

அருள்திரு இராசேந்திரம் ஸ்ரீலின்

களாக் கொண்டுள்ளது: ஒன்று ஆள்மைய உள் ஆற்றுப்படுத்தல் (Person-centred Therapy). இதனை அறிமுகம் செய்தவர் கார்ஸ் றான்சம் ரோஜேர்ஸ் (Carl Ransom Rogers 1902-1987). இரண்டாவது அர்த்தம் காணல் வழி குணமாக்கல் முறையாகும் (Logo therapy). இதனை அறிமுகம் செய்தவர் விக்ரர் பிராங்கிள் (Viktor Frankl)

#### 4. உள்செயல்வழி குணமாக்கல் முறைகள் (Cognitive Therapies):

இம்முறைகள் உள்ளத்தின் அம்சங்களான உணர்ச்சிகள், சிந்தனைகள், அக உரையாடல்கள், நம்பிக்கைகள் என்பன வற்றை மாற்றியமைப்பதன்மூலம் உள்நவை மேம்படுத்த முயல்கின்றன. இது தற்போது நான்கு வகையான குணமாக்கல் முறைகளைக் கொண்டுள்ளது.

1. உள்செயல் மாற்றுக் குணமாக்கல் முறை (Cognitive Therapy- Aron Beck)
2. உள்செயல் - நடத்தைக் குணமாக்கல் முறை (Cognitive-Behavioral Modification- Donald Meichenbaum)
3. பகுத்தறிவு - நடத்தைக் குணமாக்கல் முறை (Rational-Behaviour Therapy- Malutsby)
4. பகுத்தறிவு-உணர்ச்சிக் குணமாக்கல் முறை (Rational-Emotive Therapy - Albert Ellis).

இந்நான்கினுள்ளும் அல்பேட் எலிசினின் இம்முறையே பல நல்ல அம்சங்களாக் கொண்டுள்ளது.

#### 1.1. உள்பகுப்பாய்வுக் குணமாக்கல்

இம் முறையானது பின்வரும் இலக்குகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

o நனவிலி அல்லது மறைநிலை மனத்தினுள் (unconscious mind) உள்ள அம்சங்களை நனவுநிலை அல்லது அறிநிலை மனத்திற்குக் (conscious mind) கொண்டுவருவதன் மூலம் தனிநபரின் ஆளுமை அமைப்பை மாற்றியமைத்தலாகும். இதனால் குழந்தைப் பருவ அனுபவங்கள் அறிநிலை மனத்திற்குக் கொண்டுவரப்படுகின்றன. இதன் மூலம் அவ்வனுபவப் பதிவுகள் கலந்துரையாடப்

பட்டு, அலசி ஆராயப்பட்டு மீளமைக்கப் பட்டு, புது விளக்கம் பெறுகின்றன. கடந்த கால அனுபவங்களை ஆழமாக அறியும் முயற்சி இதில் இடம்பெறுகின்றது. இதனால் ஒருவர் தன் நடத்தை பற்றி ஆழமான புரிந்துணர்வைப் பெறுகின்றார். இத்தகைய புரிந்துணர்வானது நடத்தை மாற்றத்துக்கு இடுக்கெல்லும் மேலும் இம்முறையானது அகத்தை (Ego) பலப்படுத்துவதன் மூலம் அது இயல்புக்க மனத்தின்(Id) அவாக்களின்படி செயற்படாது யதார்த்த நிலையின் அடிப்படையில் செயற்பட வைக்கின்றது. உள்பகுப் பாய்வாளரின் முக்கிய பணி உளநலநாடு நர் அன்பு செய்வதற்கும், தன் வேலையைச் செய்வதற்குமான கதந்திரம் பெற வைத்தல், சுயவிழிப்புணர்வு, நேர்மை, பயனுள்ள உறவுபேணவு, தமது பதட்டத்தை நல்லமுறையில் கையாளுதல், தம் இயல்புணர்ச்சி, பகுத்தறிவற்ற நடத்தை என்பனவற்றின்மீது கட்டுப்பாடு கொண்டிருக்குதலுடையதுமாகும்.

#### 1.2. முழுமைநோக்கு குணமாக்கல்

மனிதர்கள் ஆளுமை வளர்ச்சி, ஆளுமை ஒருங்கிணைவு என்பன பெற வைத்தலே இதன் நோக்கமாகும். இம் முறையில் உளநலநாடுநர் தன் பிரச்சினை பற்றிக் கடைப்படைவிட அதை அனுபவித்து அறிவுணர்வு பெறுவதே முக்கிய மானது. இந்த விழிப்புணர்வே ஆளுமை மாற்றத்திற்கு இடுக்கெல்ல வல்லது. இதனால் தன் ஆளுமையின் ஏற்றுக் கொள்ளாத அம்சங்களை ஒருங்கிணைக்கக்கூடிய நிலைக்குள்ளாகின்றார். மேலும், மனிதர் விலகல் நடத்தையை எதிர் கொள்ளும்போது நிகழ்கால வாழ்வைப் பாதிக்கும் பல கடந்த கால முடிவுறாத விடயங்கள் முடிவுக்குக் கொண்டு வரப்படுகின்றன. அதனால் ஆரோக்கிய மான ஆளுமையும் வளர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. இம்முறையானது மூன்று இலக்குகளைக் கொண்டது

1. துணைநாடுநரைத் தன் அகப்புறங்கு மூல பற்றியும் பிறர் பற்றியும் அறிவுணர்வு நிலைக்குக் கொண்டு வருவதும், அவற் றோடு தொடர்

- பற்றிருக்கவைப்பதும்.
2. தன் வாழ்வுக்குத் தானே பொறுப் பேற்கவைத்தல்.
  3. பிற ஆதரவில் தங்கியிருப்பதி விருந்து சொந்தக் காலில் நிற்கக் கற்றுக் கொள்ளல்.
  4. தன் ஆளுமையில் ஏற்க மறுக்கின்ற அம்சங்களை ஏற்றுவாழச் செய்தல்
  5. முடிவுறாத விடயங்களை முடிவுக்குக் கொண்டு வரல்
  6. உண்மையானதும் உயிர்த்துடிப் புள்ளதுமான வாழ்க்கை வாழச் சவால் விடுவதும்.

### 1.3. உறவுநிலைப் பகுப்பாய்வு

உறவுநிலைப் பகுப்பாய்வாளர் உள்ளநாடுநர் தன் நடத்தை, உணர்ச்சிகள் என்பன பற்றிப் புதிய விழிப்புணர்வு பெறுவதைத் தூண்டுவதில் ஈடுபடுவார். இதில் ஆளுமையின் பகுத்தறிவுநிறைந்த அம்சங்களில் கவனம் செலுத்துவார். அத்தோடு உள்செயற்பாடுகளிலும் கவனம் செலுத்துவார். குழந்தைப்பருவ உறவுவாழ்வில் எடுத்த தீர்மானங்கள், வாழ்வு முறைகள், கையாளும் முறைகள் (strategies) என்பனவற்றின் பாதகங்கள் பற்றியும் உள்ளநாடுநருக்கு விளக்குவார். இதனால் தற்போது எவருடைய உறவுகளில் இவர் மாற்றம் செய்ய விரும்புகின்றாரோ அம்மாற்றங்களைச் செய்வதற்கும் உதவுவார். இவற்றின் வழியாகத் துணைநாடுநர் யதார்த்த பூர்வமான விழிப்புணர்வு பெறும்நிலை, சுயாதீனமாக வாழ்வதற்கான மாற்று முறைகளைக் கண்டறியும் நிலையை என்பனவற்றை எய்துவார். மேலும், உள்ளநாடுநருக்குக் கற்றுக்கொடுத்தவிலும் ஈடுபடுவார்.

உள்குணமாக்குநர் உள்ளநாடுநர் தன் வாழ்வுக்குத் தேவையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு வேண்டிய கருவிகளையும் வழங்குவார். இதற்குத் தாம் பயன்படுத்தும் நுட்பங்களான அமைப்புப் பகுப்பாய்வு, உறவுநிலைப் பகுப்பாய்வு, கதைவசனப் பகுப்பாய்வு, விளையாட்டுப் பகுப்பாய்வு என்பன வற்றை விளக்குவார். மேலும் உளக்குண மாக்குநாளின் “வளர்ந்தோர் நிலையில்” உள்ளநாடுநர்

தங்கியிருக்காது தன் சொந்த “வளர்ந்தோர் நிலையினை” மட்டும் அடித்தளமாகக் கொண்டு இயங்க ஊக்குவிப்பார். இதுவே அவரது முக்கிய பணியாகின்றது. இதன் வழியாகத் தன் தற்போதை வாழ்வு நிலைக்குப் பொருத்த மான தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கு உதவுவார். அந்த வகையில் உள்ளநாடுநர் தன் வாழ்வை மாற்றுவதற்கான ஆற்றல் களைக் கண்டறிய உதவிபுரிவார்.

“நான் நன்றாக இசைவாக்கம் அடைந்த ஆளாக மாறப்போகின்றேன்.”, “நான் சந் தோசமாக இருக்கப் போகின்றேன்.”, “நான் என்னைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சிப் பேன்” போன்ற இலக்குகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதில்லை. ஏனெனின் இவை தெளிவற்ற இலக்குகள். எனவே இலக்குகள் திட்டவட்டமானதாக அமையும். உதாரணமாக, உள்ளநாடுநர் ஒருவர் தான் தனிமையை அனுபவிப்பதாகவும் அதனால் “பிறருடன் நெருக்கமாகப் பழகப் போகின்றேன்” எனக் கூறின், அவர் குழுவிலுள்ள ஒவ்வொரு அங்கத்தவருடனும் 15 நிமிடங்கள் தனித்துப்பழகப் பணிக்கப்படுவார். இதன் மூலம் ஒவ்வொருவருடனும் தனக்கு ஏற்பட்ட நெருக்க உணர்வுகளை அடையாளம் காண முயலுவார். தான் சுதந்திரமாக இயங்கும் நிலையை அடைவதற்குத் தானே பொறுப்பேற்கும் நிலையே இருதி இலக்காக அமைகின்றது.

### 2. நடத்தைவழி குணமாக்கல்முறைகள்

இம்முறையில் உள்ளநாடுநர் தான் எந்தெந்த இலக்குகளை அடைய விரும்புகின்றார், எவ்வாறு அவற்றை அடைவதுஎன்பதை உள்குணமாக்குநரே நிர்ணயிப்பார். இக்குணமாக்கவின் இலக்கு என்பது மிக முக்கிய விடயமாகக் கருதப் படும். இங்கு இலக்கு என்பது அடைய விரும்பும் நடத்தை மாற்றம், குழல் மாற்றம் என்பனவற்றைக் குறிக்கின்றது. ஆனால் இலக்கு என்ன என்பதைப் பொதுவான மொழியில் கூறுவதாயின் கற்பதற்கான புதிய குழலை உருவாக்குவதாகும். புதிய கற்றல் மூலம் பிரச்சினையான நடத்தையில் நல்ல

மாற்றத்தைக் கொண்டுவரமுடியும். இங்கு குணமாக்கலின் ஆரம்பக் கட்டத் திலேயே இலக்கானது திட்டவட்டமான தாகவும் அளவிடக்கூடியதாகவும் அமைக்கப்படும். மேலும் குணமாக்கலின் வெவ் வேறு கட்டங் களில் இலக்கை அடைவது தொடர்பாகத் தொடர்ந்து மதிப்பீடு இடம்பெற்றுக்கொண்டேயிருக்கும்.

### 3. மனிதாய உளக் குணமாக்கல் முறைகள்

#### 3.1.ஆள்மைய உளஅற்றுப்படுத்தல்

இவ் வனுகுமுறையானது பின் வரும் நோக்கங்களைக் கொண்டுள்ளது.

1. மனிதர்கள் முழுமையாகச் செயற் படவும், ஆளுமை ஒத்திசைவு பெறவும் உதவிசெய்தல். அதாவது இவர்கள் மனிதத் தன்மை நிறைந்தவர்களாக மாற்ற மட்டந்து வாழ்க்கையின் சகல அம்சங் களையும் இரசிப்பவர்களாக வாழ்ந்து ஆளுமை நிறைவு பெற உதவிசெய்தல்.

2. தம் வாழ்க்கையை அக மற்றும் புறப் பலவந்தங்கள் ஏதுமின்றி, வெளி வேடங்களின்றி இயல்பாகவாழ உதவுதல்.

3. தம் வாழ்வின் அனுபவங்களைத் திறந்த மனப்பாண்மையோடு கண்ணோக்க உதவுதல்.

4. பிறரின் எதிர்பார்ப்புகள், சுருத்து களின் அடிப்படையில் தன் ஆளுமையை மதிப்பிடாது, தன் அகஅளவீடுகளின் அடிப்படையில் மதிப்பிடக் கற்றுக் கொள்ள உதவுதல்.

5. தன் ஆற்றல் களை நம் பும் நிலையைப் பெற உதவுதல்.

#### 3.2. அர்த்தம்காணல் வழி குணமாக்கல்

இக்குணமாக்கல் முறையில் உள ஆற்றுப்படுத்துநர் பின்வரும் பணிகளை ஆற்றுவார்.

1. உளநலநாடுநர் தன் வாழ்வின் முழுமையான அர்த்தம், மதிப்பீடுகள் என்பனவற்றை அறிந்து அதற்கேற்ப வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ள உதவுதல்.

2. அங்டு, துன்பம், வேலை, என்ப வற்றின் அர்த்தத்தை வலியுறுத்தி தன் வாழ்வின் குறிக்கொளையும், நோக்கத்தையும்

காண உதவுதல்.

3. வாழ்க்கையை நிறுமாகவே அனுபவிக்க உதவுதல். நல்லவை, உண்மையானவை, ஆழகானவை என்பனவற்றை அனுபவிக்க உதவுதல்

4. தன் கடவுள், மனச்சாட்சி, சமூகம், என்பவை மட்டில் பொறுப்புணர்ச்சியோடு நடக்கும் வகையில் உளநலநாடுநரின் வாழ்வுச் செயற்பாடுகள் அமைந்திருக்கின்றனவா எனக்கண்டுகொள்ள உதவுதல்.

5. தன் வாழ்வுக்குத் தானே பொறுப்பேற்பதன்மூலம் தன் திறமைகளை வெளிக் கொண்றவும், தன்னை மட்டுப்படுத்தும் சூழல்களை வெற்றி கொண்டு வாழவும் உதவுதல்.

6. அச்ச நலமின்மைகள் (Anxiety neuroses), பயங்கள் (Phobic conditions) பதகளிப்புக் (Anticipatory Anxiety) என்பன கொண்டுள்ள உளநலநாடுநர்களிடையே காணப்படும் அச்சமூட்டும் சூழல்களைத் தவிர்த்தல் அல்லது அவற்றை விட்டு விலகியிருத்தல் ஆகியவற்றை எதிர் கொள்ள வைத்தல்

7. கட்டுச் கடங் கா உளங்தல் நடத்தை கொண்டவர்கள் (Obsessive-compulsive neurotics) தாம் செய்யும் காரியங்களை திறம்படச் செய்ய வேண்டும் (Perfectionism) என்பதில் அளவுமீறிய ஆர்வம் கொண்டிட ருப்பார்கள். தாம் எதைச் செய்யும்போதும் தாம் அதைச் செய்யும் விதத்தையும், தம்மை அவதானிப்பதிலும் மட்டுமீறிய கவனம் செலுத்துவார்கள். இதனால் தாம் விரும்புவதை சரியாகச் செய்ய முடியாத நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள். இதை நிறுத்தத் துணைநாடுநருக்கு உதவுதல்.

#### 4.0. உளசெயல் குணமாக்கல் முறைகள் (Cognitive Therapies)

##### 4.1. யதார்த்தவழி குணமாக்கல் (Reality Therapy)

இக்குணமாக்கல் முறையானது பரிசு வரும் நோக்கங்களைக் கொண்டுள்ளது.

0 மனிதரின் அடிப்படைத் தேவைகள் பூர்த்தியாகும்போது “வெற்றி ஆளுமை” உருவாகுகின்றது. மாறாக, இவைகள்

மறுக்கப்படும்போது “தோல்வி ஆளுமை” உருவாகின்றது. தோல்வி ஆளுமையை மாற்றி வெற்றி ஆளுமையை உருவாக்குவதே இவ் அனுகுமுறையின் நோக்கமாகும்.

○ அதனை இரு வழிகளில் மேற் கொள்கின்றது அன்பு செய்தல், அன்பு செய்யப்படல், சுயபயனுடமை, தனக்கும் பிறருக்கும் பிரயோசனமாக ஆளாக இருத்தல், என்பனவற்றினைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு உதவுதல்.

○ தற் போதைய நடத்தையை மதிப்பிடுவதற்கு துணைசெய்யவல்லுளப் பலத்தை வளர்ப்பதற்கு வேண்டிய சூழலை அமைத்துக் கொடுத்தலாகும். அவர்களது தேவையைப் பூர்த்தி செய் வதில் தோல்வி யடைந்தால், பொறுப் புணர்ச்சியோடு நடக்கக் கற்றுக் கொடுத்தலாகும்.

○ உளநலநாடுநர்தன் நடத்தைக்கான பொறுப்பை அவரே ஏற்கவைத்தல்.

**4.2 பகுத்தறிவு-உணர்ச்சிக் குணமாக்கல்முறை**  
பகுத்தறிவற்ற சிந்தனைகள், மற்றும் நம்பிக்கைகளைக் கேள்வி கேட்கச் செய்வதன் மூலம் பகுத்தறிவோடு நடக்கச் செய்வதே இக்குணமாக்கல் முறையின் முக்கிய நோக்கம். அத்தோடு பகுத்தறிவு கொண்ட புதிய கண்ணாட்டத்தைப் பெறுவதன்மூலம் பொருத்தமான நடத்தை களை உருவாக்க இம்முறை உதவுகின்றது.

#### 5. குடும்ப அமைப்புவழி குணமாக்கல்கள் (Family System Therapy).

இது பிரதான உளக்குணமாக்கல் முறைகளில் ஒன்று. இவற்றுள் பலவேறு வகைகள் உண்டு எனினும், இவை அனைத்தும் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரையும் உட்படுத்திப் பிரச்சினை கொண்ட ஒருவரைக் குணமாக்கும் முறை யாக இது அமைகின்றது. ஓவ்வொரு முறைகளும் தனித்துவமான உரித்தான் குணமாக்கல் நுட்பங்களைக் கொண்டு உள்ளது.

#### 6. பெண்ணியக் குணமாக்கல் முறை (Feminist Counselling)

பெண்ணியல்வாதக் குணமாக்க லானது பெண்கள் பிரச்சினைகளை மையப்படுத்தியதாகவும், பெண்களை

வலுவுட்டுவதையும் அவர்கள் சமத்துவமாக நடாத்தப்படுவதை உறுதி செய்வது மாக அமைந்துள்ளது.

#### 7. ஆசியக் குணமாக்கல் முறைகள் (Asian Therapies)

இவை பெரும்பாலும் பெளத்த, இந்து, கொண்பியூசியல் போன்றவற்றின் மெய்யியல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. இவை நிகழ்காலத்தில் கவனம் செலுத்துதல், நன்றியணர்வு கொண்டிருத்தல் போன்றவற்றை வலி யறுத்துவதாக அமைந்துள்ளன. இவற்றில் யப்பானிய முறைகளான மொறிற்றாக் குணமாகல்முறை, நெய்க்கான் குணமாக்கல்முறை என்பன முக்கியமானவை.

**முடிவுரை :**

உளக்குணமாக்கல் முறைகள் அனைத்தும் உளப் பிரச்சினைகள், உறவுப்பிரச்சினைகள் என்பனவற்றைத் தீர்ப்பதற்கு உதவுதலை நோக்கமாகக் கொண்டவை. அத்தோடு மனிதர்கள் தம் தீர்ணகளையும் ஆற்றல்களையும் வளர்க்க உதவுகின்றன. மேலும், மனிதப்பண்புகளான அன்பு, மன்னிப்பு, சமூகநலமனப் பாங்கு... போன்றனவற்றை வளர்த்து சமூகத்தின் வளர்ச்சிக்குப் பங்களிப்புச் செய்யுமாறு மனிதர்களை உருவாக்க உதவுகின்றது.

**துணைநூல்கள்**

1. Corey, G. (2001). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 6<sup>th</sup> ed. United States: Brooks/Cole.
2. John Anthony, D. (2003). *Psychotherapies in Counselling*. Dindugal: Anugraha Publications.
3. Sharf, R. (2000). *Psychotherapy & Counseling: Concepts and Cases*. 2<sup>nd</sup> ed. U.S.A.: Brooks/Cole.
4. Villar, I.V.G. (1977). *Western Approaches to Counselling in the Philippines*. Manila: De La Salle University Press.
5. டேமியன், எஸ். (1993). உளவளத்துணை. யாழ்ப்பாணம்: அமதி வெளியீடு

மாணவர்களின் கல்வித் தேர்ச்சிக் கான்காரணங்கள் பற்றிய ஆய்வுகள் இன்று மாணவர், ஆசிரியர், பெற்றோர் ஆகிய முத்தரப்பினரின் கூட்டு முயற்சியை எமக்கு வலியுறுத்துகின்றன. பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் எவ்வாறு தமது பிள்ளை களுக்கு கற்றலை சிறப்பாக வழங்கலாம் என்பதற்கான ஆய்வுகள் தற்போது நடந்த வண்ணமுள்ளன. இவை ஆய்வாளர்களின் பிரதான கடமையாக தற்போது காணப்படுகிறது எனலாம். சிறப்புச் சித்தி பெறும் மாணவர்களின் பின்புலத்தில் ஆசிரியர்களின் வகிபங்கு முக்கியமாக உள்ளது எனில் அது மறுக்கப்பட முடியாத ஒரு உண்மையாக உள்ளது. அந்த வகையில் ஒரு ஆசிரியர் தமது கற்பித்தவிற்கான இலக்கை அடைவதற்கு அவர் பல்வேறு அனுகு முறைகளைக் கையாள வேண்டியுள்ளது. ஏனெனில் பல்வேறுபட்ட குடும்பப் பின்னனி, சூழல், பரம்பரைத்தாக்கம், கலாசார வேறுபாடு போன்ற பல்வேறு பின்புலங்களின் செல்வாக்கு மாணவரது கற்றலில் ஆதிக்கம் செலுத்தும். ஆகவே அவர்கள் அனைவரையும் ஒருமித்ததாக கற்றலை ஆயத்தப்படுத்தி, மாணவர்களிற்கு வழங்கி அவர்களது அறிவை வளர்த்துச் சென்று நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி கற்றலின் இலக்கை பாடசாலை, பரீட்சை என்ற விடயங்கள் தாண்டி சமூகத்திற்கு ஏற்படுத்தை மாணவனாகவும் மாற்றுவதற்கு ஆசிரியரின் நிலைப்பாடு தொடர்ந்து செல்கிறது. இவ்வாறாக

செயற்படும் ஆசிரியர்கள் மாணவர்களது கற்றலை வலுப்பெறச் செய்வதற்கு பல வேறு கோட்பாடுகள், உத்திகள், செயற் பாடுகளை மேற் கொள்கின்றனர். அந்த வகையில் சுய ஒழுங்குபடுத்தல் கோட்பாடு (Self-Regulation theory) மிக முக்கியமான தொன்றாக காணப்படுகின்றது. இக் கோட்பாட்டடிப்படையில் அதன் உத்தி கள், பிரிப்புகள், கூறுகள், நிலைப்பாடுகள் போன்றன இணைந்து செல்வதன் ஊடாகவே சுய ஒழுங்குபடுத்தும் கோட்பாடு ஆசிரியர்களிடம் மேலோங்கின்றது. இவற்றிற்கான விளக்கத்தை அறிந்திருப்பது ஆசிரியர்கள் கையாளும் உத்திகளின் மேல் எமக்கு பூரண விளக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

அந்தவகையில் சுய ஒழுங்குபடுத்தல் என்பது தனிப்பட்ட சிந்தனையின் முறையாக காணப்படுகிறது. இது எண்ணங்கள், நடத்தை மற்றும், உணர்வுகளை, வழி காட்டல்களை அடைய வழிவகுக்கும் செயன்முறையாகும். இவற்றிற்கு பின் வரும் வரைவிலக்கணங்கள் வழங்கப்படுகின்றன.

சமூக உளவியலாளர்களில் ஒருவரான ராய் பாமியெஸ்ட்ரான்துகு கூறுகளைக் கொண்டதாக கூறுகின்றார். விரும்பத்தக்க நடத்தையின் தரநிலைகள், தர நிலைகளை பூர்த்தி செய்வதற்கான ஊக்குவிப்பு, நிலைமைகளை கண் காணித்தல், மனவளர்ச்சி என்று குறிப்பிடுகிறார்.

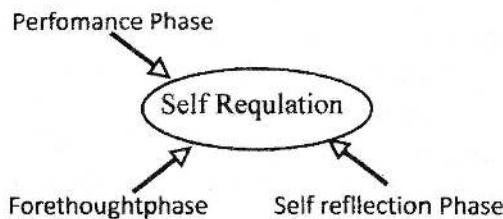
ஆல்பேர்ட் பந்துரா தமது சமூக அறிவாற்றல் கற்றல் கோட்பாட்டில் மனிதர்கள்

## “மாணவர்களின் கற்றலை பேணி வளர்க்க ஆசிரியர்களினால் பயன்படுத்தப்படும் சுய ஒழுங்குபடுத்தும் (Self-Regulation) உத்திகளை பகுப்பாய்வு செய்தல்.”

தங்கள் நடத்தைகளை ஒழுங்குபடுத்தும் முறையாக சுய ஒழுங்குமுறையை முக்கியப்படுத்தி குறிப்பிடுகின்றார்

சுய ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட கற்றல் என்பது ஒரு சொந்த கற்றல் மற்றும் நடத்தையைக் கட்டுப் படுத்துவதும் மதிப்பீடு செய்வதுமாகும். இவை ஒழுங்குபடுத்தும் மற்றும் ஒழுங்குபடுத்துபவரின் கட்டுப்பாட்டை வலியுறுத்துகிறது.

The Process where by students activate and sustain, Cognitions, Behaviors and Affects that are systematically oriented toward attainment of their goals



மேற்காட்டியவாறு சுய ஒழுங்குபடுத்தல் பற்றிய சுருக்கமான விளக்கம் எமக்கு ஆசிரியர் பயன்படுத்தும் நிலைப் பாட்டைக்காட்ட உதவுகின்றது. அந்த வகையில் பின்வரும் கோட்பாட்டை மையமாகக் கொண்ட ஒவ்வொரு உத்திகளும் அதன் பிரயோகங்களும் மாணவனது கற்றலை பேணிப்பாதுகாக்க வழி செய்கிறது எனலாம்.

• Why, When என்ற அடிப்படையில் இவை நோக்கப்படுகிறது. அதாவது ஆசிரியர் ஒருவர் தமது கற்றல் ஏன் மாணவர்களை சென்றடைய வேண்டும் என்ற நிலையை முதலில் அறிய வேண்டும். இவை மிகமுக்கியமான விடயமாக அமைகின்றது. மாணவர்கள் கற்றலில் வெற்றி பெறுவதற்கு இந்த படிநிலை அவசியமாகும். மாணவர்கள் எத்தனை குழுநிலையில் காணப்படுகின்றான். எந்த நிலையில் அவனுக்கு கல்வியைப் பிரயோகித்தால் வெற்றியளிக்கும் என்பதை தமது மனதில் முதலில் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கு கற்றலில் பல்வேறு செயற்பாடுகளை அவர் பிரயோகிக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக படங்கள் பார்த்து விடைக்குறும் மாணவனாக காணப்பட்டால் அவருக்கு படங்களை வைத்து விளக்குதல் சிறந்ததாகும். தற்போது பிரயோகிக்கப் படும் power point போன்றன கவனத்தை ஈர்த்து கல்வியில் இம்மாணவனுக்கு வெற்றியை அளிக்கும். அல்லது மாணவனுக்கு புரியும் வகையில் செயற்பாட்டுக் கற்பித்தல், சூழ்முறை கற்பித்தல், பரிகாரகற்பித்தல் போன்ற முறைகளை ஏற்படுத்துவது சிறப்பாக மாணவனது வாழ்கையை ஆசிரியர் அமைத்துக் கொடுக்க உதவும்

- When - எப்போது கற்பித்தலை வழங்க வேண்டும் என்ற நிலையை ஆசிரியர் அறிந்து இருக்க வேண்டும். Before, During, After என்று பிரிவுகள் காணப்படுகிறது. எவ்வாறு கற்றலை வழங்க வேண்டும் என்ற நிலையை அறிவது முக்கியமாகும். உதாரணமாக வகுப்பறையில் கற்றலை ஏற்படுத்த முன்னர் நிலைப் பாடு எவ்வாறு அமைய வேண்டும் என்பது முக்கியமாகும். கற்பிக்கும் நிலையை கண்டறிதல், இலக்கினை வரையறுத்தல், அதனை அபிவிருத்தி செய்தல் என்ற வகையில் ஆசிரியர் நோக்க வேண்டும். உதாரணமாக ஒரு கணித பாட ஆசிரியர் தமக்குரிய 40 நிமிட வேளையில் கற்பிக்க வேண்டிய நிலை, மாணவர் உள்வாங்கும் தன்மை, அதற்கேற்ற வகுப்பறை போன்றவற்றை முதலில் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அதன் பின்னர் தாம் கற்பிக்க செல்லும் ஒரு பாட அலகு (உதாரணம்- அட்சரகணிதம்) மாணவரை சென்றடையுமா? இவை கற்றலில் உள்ள இலக்கை அடைய எவ்வாறு பாடத்தை பகுதிகளாக பிரித்து கற்பிப்பது போன்ற வற்றை விளங்கி கொள்ளல் வேண்டும். அடுத்ததாக அவற்றினைக் கொண்டு மாணவரது கற்றல் - கற்பித்தலில் எத்தனையை அபிவிருத்தியை அறிவு, தீரன், மனப்பாங்குவாயிலாக ஏற்படுத்த முடியும் என்பதை கவனத்தில் கொள்வது சிறப்பாக கற்றலை புரிந்து கொள்ள உதவும்.

கற்றலை வழங்கும் போது கற்றல் பிரயோகங்களைப் பயன்படுத்தல், மாணவர்களை உற்று நோக்குதல், அவற்றின் மூலம் கற்றல் சென்றடைந்த தன்மையை அவதானித்தல் உள்ளடங்குகின்றது. உதாரணமாக புவியியல் பாட ஆசிரியர் புவிச்சுழற்சி, சுற்றுகை பற்றி கற்பிக்க விளையும் போது மாதிரிப்படங்கள், புவியின் மாதிரி உருவங்கள், டோர்ச் போன்றவற்றை கொண்டு காட்சிப்படுத்தும் போது மாணவர்கள் இலகுவில் கற்க போகின்ற விடயத்தை உணர்ந்து கொள்வார். அதன் பின்னர் மாணவர்களது ஆயத்த நிலையை இனம் கண்டு இவர்களது மனதை கற்றவின் இடத்து ஒழுங்குபடுத்தி கற்றலை ஆசிரியர் வழங்குதல் வேண்டும். அதன் போது மீளவிலியறுத்தல்களை ஏற்படுத்தி அதனை உற்று நோக்கி அவதானிக்க வேண்டும். இவை புவிச்சுழற்சி, சுற்றுகை பற்றி மாணவருக்கு ஏற்படுகின்ற நிலைகளைப் பரீட்சையிலும் நடைமுறை வாழ்விலும் தெளிவடன் கொண்டு செல்ல உதவும்.

கற்றவின் பின்னர் ஆசிரியரது நிலைப்பாடுகள் எவ்வாறு காணப்படுகிறது, மாணவர்களது மதிப்பீடுகள் எவ்வாறு அமைகின்றது என்பது கவனிக்கப்படுகிறது. தாம் வரையறுத்த கற்றல் நேரத்தை ஒழுங்காக வரையறுத்துள்ளாரா, அதன் மூலம் மாணவன் எத்தகைய எதிர்விளையை காட்டுகின்றான் என்பது நோக்கமுடிகிறது. புவிச்சுழற்சி எவ்வாறு ஏற்படுகிறது என்ற நிலையை மாணவன் புரிந்து கொண்டு விடையளிப்பது தாம் எதிர்பார்த்த மதிப்பீட்டை ஆசிரியர் பெறச் செய்யும்.

\* Model Self Relation கற்பித்தவின் மாதிரிகளை/வகைகளை அறிந்து கொள்ளல் வேண்டும். அதாவது ஒரு ஆசிரியர் வகுப்பறையில் பாடப்புத்தகம், எறியி, கரும்பலகை, மாதிரி உருக்கள் போன்ற கற்பித்தல் கருவிகளில் எது மாணவர்களை கற்பிக்க ஆயத்தமாகும் பாடத்திற்கு பொருந்தும் என்பதை

முதலில் இனம் காண வேண்டும். இதன் போதே மாணவர் களை கற்றவின்பால் ஈர்க்கமுடியும். உதாரணமாக புவியியல் பாடத்திற்கு படங்கள் அதிகமாக பயன்படுத்துவது சிறப்பாகும்.

அத்துடன் எந்த கற்பித்தல் வகையை பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதும் முக்கியமாகும். பரிசோதனை முறையா? குழுமுறை செயற்பாடா? வினாக்கேட்டல் வகையா? செயன்முறை கற்பித்தலா என்று மாணவன் நிலை அறிந்து கற்பித்தலை வழங்க வேண்டும். உதாரணமாக விஞ்ஞான பாடத்திற்கு பரிசோதனை கற்பித்தல் வகை பொருத்தமாக அமையும்.

\* Design Self Awareness- சுய விழிப்பு புணர்விளை பரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் தாம் கற்பிக்க செல்லும் பாடமானது எந்தவகையில் மாணவருக்கு சென்றடையும், அது எத்தகைய பிரதி பல்லையளிக்கும் என்பதில் விழிப்புணர்வுடன் செயற்பட வேண்டும். ஆசிரியர் தவறாக ஒரு விடயத்தை மனதில் பதிய வைக்கும் போது அது மாணவனது எதிர்கால வாழ்க்கையை பாதிக்கும் நிலைக்கு கொண்டு செல்லும். உதாரணமாக பால் நிலைக்கல்வி தற்போது கற்பிப்பதால் ஆசிரியர்கள் எந்தளவு விழிப்புணர்வுடன் செயற்படுகின்றனர் என்பது கேள்விக்குரியாகும். அது நாட்டில் துஷ்டிரயோகங்கள், இளவயது திருமணங்கள் போன்ற பல விடயங்கள் மறைமுகமாக ஏற்பட வழி செய்து விடுகிறது என்று பல ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

\* Explicitly teach வெளிப்படையான கற்றல் என்பது ஆசிரியர்களிற்கு முக்கியமான உத்தியாகும். அதாவது தாம் கற்பிக்க செல்லும் விடயத்தில் வெளிப்படையாக கூறும் அளவிற்கும், தெளிவத்தன்மையை வழங்கும் அளவிற்கும் அறிவுப்பரப்பு ஆசிரியர்களுக்கு அமைய வேண்டும். உதாரணமாக கணித பாடத்தில் தேற்றங்களை நிறுவதல் சிக்கவான விடயமாக மாணவர்களுக்கு அமையும்

இதற்கு ஆசிரியர் அப்பாடம் சார்ந்து தெளிவினை கொண்டு செல்லும் போதே கற்றலை விளங்கும் வகையில் அமைத்துக் கொடுக்க முடியும்.

- Teach Students to Self Monitor மாணவர்களிடத்து ஆசிரியருக்கு சுய கண்காணிப்பு அவசியமாக அமைகிறது. ஆசிரியர் மாணவரை கண்காணித்து நடத்தை மாற்றத்தை அவதானிக்கும் முதல் மாணவர்கள் கற்ற விற்கு ஏற்படைய உடல், உள் நிலைகளை கொண்டுள்ளாரா என்பதை அவதானிக்க வேண்டும். அவனிடத்தில் கற்றவிற்கான ஆயத்த நிலையை வழங்காத காரணிகள் காணப்படுமாயின் அதனை நிவர்த்தி செய்து கற்பிக்க வேண்டும். உதாரணமாக பார்வைக்குறைபாடுடைய மாணவர்களைப்பட்டால் அவரை முன் அழைத்து அமரச் செய்து கற்பிக்க வேண்டும்.

- Use Positive Time - நேர வளம் இங்கு முக்கியப்படுத்தப்படுகிறது. அதாவது ஒரு ஆசிரியர் தமக்கு வழங்கப்பட்டிருக்கும் நேரத்தை பயன்மிக்கதாகவும் வரையறுத்தும் காணப்பட வேண்டும். உதாரணமாக பாடப்பிரவேசம், கற்பித்தல் செயற்பாடு, மீளவியறுத்தல், பின்னுட்டல் போன்ற ஒவ்வொரு விடயத்தையும் வரையறுத்து அதற்கேற்ப கற்றலை வழங்க வேண்டும். வகுப்பறையில் தமது வாழ்க்கை விடயங்கள், மாணவருடன் தேவையற்ற உரையாடல் தவிர்க்கப் படல் வேண்டும் என்பது விளங்குகின்றது.

- Provide Extra Instructions மேலதிகமாக ஆசிரியரால் வழங்கும் வழிமுறைகள் (அறி வறுத்தல்கள்) என்பது ஆசிரியர்களிடம் காணப்பட வேண்டும். அதாவது ஒரு ஆசிரியர் ஏட்டுக்கல்வியை மாத்திரம் வழங்காமல் தேடல், அனுபவ கற்றல், நவீன சிந்தனையை வளர்தல் போன்ற வற்றை அடிப்படையாக வைத்து கற்பித்தல் வழங்க வேண்டும். அத்துடன் கற்றலுடன் மாணவனுடைய நல்லொழுக்கம், சிறந்த பிரஜையை நாட்டிற்கு

ஏற்படுத்தல் போன்றவற்றை வழங்குதல் அதன் முக்கியமாக அமைகிறது.

- Positively Reinforce - நேர மீள வலியறுத்தல்களை வழங்குதல். அதாவது மாணவர்களிற்கு புரிய வைக்க கடினமாக கற்பித்தலை வழங்கினாலும் மீளவியறுத்தலை சிறப்பாக வழங்கும் போது மாணவனது கற்றல் மேலும் ஒரு படிக்குச் செல்லும். உதாரணமாக தமிழ் ஆசிரியர் எழுவாய், பயனிலையை கற்பிக்கும் போது வினவும் வினாக்களுக்கு விடையளிப்பவர்களுக்கு பாராட்டுகளை வழங்கிறார். இது மேலும் அம் மாணவனை விடையளிக் தூண்டும் அத்துடன் ஏனைய மாணவர்களையும் ஆசிரியரிடமிருந்து பாராட்டை பெறச் செய்ய உதவும். இவை கற்பித்தலில் மிக முக்கியவிடயமாகும்.

- Set Goals - இலக்குகளை அமைத்துக்கொள்ளல் என்பது ஆசிரியரது மிகப் பெரும் கடமையாகிறது. அதாவது பாடங்கள், மாணவர் கற்றல் பேறுகள், நடத்தை மாற்றங்கள், குறிக்கோள்கள், பாடசாலை எதிர்பார்ப்புகள் போன்ற இலக்குகளை அடையக்கூடியதாக கற்பிக்கும் நிலை காணப்படுகின்றதா என்பதை உணர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும். இலக்குகள் அடையப்படும் போதே வெற்றியை எட்டக்கூடியதாக அமையும்.

- Cue Students Strategious மாணவர்களைக் கையாள்வதற்கான உத்திகளை அறிந்திருக்க வேண்டும். உதாரணமாக ஒரு வகுப்பில் A என்ற மாணவன் குடும்ப பிரச்சினைகளுடன் வந்துள்ளான் என்று ஆசிரியருக்கு தெரிய வரும் வேளை ஆசிரியர் அவனை அழைத்து காலை உணவு உட்கொண்டாயா? நீர் அருந்துகின்றாயா? என்று வினவுவது அம்மாணவனுக்கு ஒரு ஆறுதலை அளிக்கும். அதன் பின்னர் பிரச்சினையை தள்ளி வைத்து கற்றலில் ஈடுபடசெய்வதை மேற்கொள்ள செய்வது இதன் மூலம் புலப்படுகிறது. இது மாணவர்களிற்கும் ஆசிரியருக்கும் உள்ள

உறவையும் கற்றலையும் வளப்படுத்தும்.

• Use Mindfulness Exercises மனதை முற்றிலும்கட்டுப்படுத்துவதற்கான பயிற்சி யளித்தல் முக்கியமான ஒரு உத்தியாக காணப்படுகிறது. உதாரணமாக ஆசிரியர் வீட்டில் பல சவால்களை எதிர் கொண்டு பாடவேளைக்கு வர நேரிடும். இதனை மனதில் வைத்துக் கொண்டு கற்பித்தலை வழங்குவது சிறப்பாக அமையாது. ஆகவே மனதை அவர் பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுத்து கற்பித்தலை வழங்குவதே மாணவரிடம் சிறந்த விளைதிறனை ஏற்படுத்த செய்யும். அத்துடன் மாணவர்களுக்கும் மனதை ஒருநிலைப்படுத்த அப்பியாசங்கள், பயிற்சிகள் வழங்குவது ஏற்படுத்தயதாக அமையும்.

இவ் வாறாக காணப்படும் சுய ஒழுங்குபடுத்தல் உத்திகள் மாணவர்களை சிறந்த கற்றலின் பாதையில் கொண்டு செல்லும். அத்துடன் மாணவர்களை அவர்களது செயற்பாடுகள் ரீதியாக ஊக்கு வித்தல், அகவுக்கி கற்றலை ஊக்குவிப்பன என அறிந்திருத்தல், தனியாள் வேறுபாடு

களை கொண்ட முதிர்ச்சியின் தன்மையை அறிந்திருத்தல், ஏற்ற நிலைகளிற்கு ஏற்ற கற்பித்தல் வழிகாட்டல்களை வழங்குதல், வெற்றி தோல்விகளின் தன்மையை மாணவர்களுக்கு உணர்த்தும் நிலையைக் கொண்டிருத்தல், வெகுமதி தண்டனை களின் நிலையறிந்து மாணவர்களுக்கு கற்பித்தல், புகழ்ச்சி - இகழ்ச்சி மாணவரது வாழ்வில் எத்தகைய பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என உணர்தல், பாட வேலைகளுக்கு புள்ளியிடல், போட்டிகள் வழங்குதல், கூட்டுறை ஏற்படுத்தல், கற்பித்தல் நூண் முறைகளையறிந்து ஏற்றவிதத் தில் கையாள்தல் போன்ற விடயங்களும் சுயஞ்சுபடுத்தல் வகைப்பாட்டிற்குள் உள்ளடங்கப் படுகிறது. இவை மாணவர்களது கற்றலை பேணிவளர்ப்பதுடன் மாணவர்களது கற்றல் - கற்பித்தல் என் பவற்றுடன் அறிவு , திறன், மனப்பாங்கில் விருத்தியை ஏற் படுத்தி சிறந்த ஆளுமையுடைய, சூழ விற்கும் நாட்டிற்கும் ஏற்படுத்தய நற் பிரஜையை உருவாக்க உதவும் எனில் ஜயமில்லை.

கடல் சஞ்சிகையை தபாலில் பெறுவதாயின் 140/- பணத்தினை மணியோடர், அல்லது வங்கி மூலம் செலுத்தப்பட்ட

பற்றுச்சீட்டைட இணைக்க வேண்டும்.  
மணியோடர் - அல்வாய் தபால் நிலையம்

க.பரணீதரன்  
கலைஅகம், அல்வாய்

வங்கி - Commercial Bank, Nelliady

கணக்கு இலக்கம் : 8108021808

K.Bharaneetharan

கிடைக்கும் இடங்கள்

புக் லப் - திருநெல்வேலி

பரணி புத்தகக் கூடம் - நெல்லியடி

தொடர்பு - 0775991949

## அறிமுகம்

ஜீன் பியாஜே தத்துவங்களி, உயிரியலாளர், கல்வியியலாளர், உளவியலாளர் எனப் பல்வேறு பரிமாணங்களைக் கொண்ட ஆளுமையாகத் திகழ்கின்றார். பியாஜே பிள்ளைகள் எவ்வாறு அறிவை விருத்தி செய்து கொள்கின்றனர் என விளக்கியுள்ளார்.

பியாஜேயின் கோட்பாடு உருவாக்கப் பட்டு 50 ஆண்டுகள் கடந்த பிண்ணரும் இக்கோட்பாடு முன்பள்ளி, ஆரம்பக் கல்விக் கலைத்திட்டங்களில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. அதாவது பியாஜேயின் கொள்கையானது கல்வி உளவியல், விஞ்ஞானக் கல்வி, ஆரம்பப் பிள்ளைப்பருவக் கல்வி போன்ற கல்வியின் பரந்த பல வகைப்பட்ட துறைகளில் பரந்தளவில் பிரயோகிக்கப்பட்டுள்ளது எனினும் பியாஜேயின் கோட்பாடு தொடர்பான பலர் விமர்சனங்களை மேற்கொண்டுள்ளனர். மிக அண்மைக்கால செயலறிவுசார் ஆய்வு பியாஜேயின் கருத்துக்களை மாற்றி யமைத்தலுடனும் விரிவாக்கத்துடனும் மேம்படுத்தப்பட முடியும் என எடுத்துக் காட்டியுள்ளது பியாஜேயின் அணுகு முறையை இப்புதிய செயலறிவுசார்கள்கு பிடிப்புகளை சேர்ப்பதற்காக மாற்றியமைத்து விரிவாக்குவதற்கு முன்வந்தோர் “நவ-பியாஜேசார்பானவர்கள்” என்றழைக்கப் படுகின்றனர்நவபியாஜேகோட்பாட்டாளருள்

(1)ஜூவான் பெஸ்கால்-லியோன்  
(Juan Pascual-Leone)

(2) ரொபி கேஸ்,

(3) கேர்ட்டப்ளியு பிக்ஷ்சர்

ஆகியோர் முக்கியமானவர்கள்.

இந்தப் பின்புலத்தில் இக்கட்டுரையானது ஜூன் பியாஜேயின் கொள்கையைச் சுருக்கமாகவும் நவ பியாஜே கோட்பாடுகளையும் பற்றி ஆராய முயல்கின்றது.

## 2. பியாஜேயின் கோட்பாடு

ஜீன் பியாஜேயின்தைப் போன்று மற்றைய கோட்பாடுகள் விருத்திசார் உளவியலில் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்த வில்லை எனப் பலர் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

பியாஜேயின் அறிவுசார் விருத்திக் கோட்பாடு தன்மயமாக்கல், தன்னமைவாக்கல், சமநிலைப்படுத்துதல் எனும் மூன்று மூலக்கோட்பாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும்

பியாஜேயின் கருத்தின்படி (Piaget 1953) அனைத்துப் பிள்ளைகளும் அறிவு சார் விருத்தியின் தொடரொழுங்கிலான நான்கு பருவங்களின் ஊடாகச் செல்கின்றனர். பியாஜே இந்நான்கு பருவங்களை பிள்ளைகளின் சிந்தித்தலின் சூணாம்சங்களுக்கு ஏற்ப பெயரிட்டார். அவையாவன:

(i)புலனியக்கப்பருவம்

(ii)தூலசிந்தனைக்கு முற்பட்டபருவம்

(iii)தூல சிந்தனைப் பருவம்

(iv)நியம சிந்தனைப் பருவம்

## நவ-பியாஜேசார் கோட்பாடு

(Neo Piagetian Theories)

கலாந்தி தே.முகுந்தன்

3. ஜூலியான் பெஸ்கால்-வியோனின் (Juan Pascual-Leone) நவ-பியாஜேசார் கோட்பாடு

இக்கோட்பாடு தகவல் செயலாக்கல் கோட்பாட்டின் அடிப்படை எடுகோள் களையும் பியாஜேயின் அடிப்படை எடுகோள்களையும் ஓன்றினைப்பதற்கு முயற்சிக் கிறது. பெஸ்கால்-வியோன் கருத்துப்படி மனித சிந்தனையானது இரு மட்டங்களில் ஒழுங்கமைக்கப்படுகிறது. அவையாவன உள்ள சக்தி அல்லது ஆற்றலாவு

(1) உள்ளக்கம்.

(2) உள்ளசக்தி.

உள்ளக்தி அல்லது ஆற்றலாவு என்பது தனிநபரொருவர் செயலொழுங்கு படுத்தக்கூடிய தகவலின் கணவளாவையும் வகையையும் வரையறுக்கிறது. வேலை செய்யும் நினைவுத்திறன் உள்ளக்தியின் செயற்படு தோற்றப்பாடாகும். வேலை செய்யும் நினைவுத்திறனின் ஆற்றலாவு வழக்கமாக தரப்பட்ட ஒரு கணத்தில் ஒருங்கமைவாக ஒருவர் மனதில் வைத் திருக்கக்கூடிய தகவல் கெட்டித்துண்டு களின் அல்லது அலகுகளின் எண்ணிக்கைக்கு தொடர்பாகக் குறிப்பிடப்படு

பெஸ்கால்-வியோனின் ஏழு பருவங்களும் அவற்றுக்கான உள்க்கிளும்

பருவம்	உள்ளக்தி
தூலசிந்தனைக்கு முற்பட்ட பருவம்	1
உள்ளனர்வுப் பருவம்	2
ஆரம்ப தூல சிந்தனைப் பருவம்	3
பின் தூல சிந்தனைப் பருவம்	4
தூலசிந்தனைப் பருவத்தில் இருந்து நியம சிந்தனைப் பருவத்திற்கு மாறல்	5
ஆரம்ப நியம சிந்தனைப் பருவம்	6
பின் நிய சிந்தனைப் பருவம்	7

கிறது. உள்ளடக்கம் என்பது உடல் சார், உயிரியல்சார், சமூக உசூசார், குறியீடுகள் என்பன பற்றிய எண்ணைக்கருக்களையும் திரளமைவுகளையும் கொண்டுள்ளது. அது அவற்றுடன்நாம் மேற்கொள்க்கூடிய உள்ளியக்கல்களையும் கொண்டுள்ளது.

பெஸ்கால்-வியோன் ஒரே சமயத் தில் ஒருவர் வகைக்குறிக்கக்கூடிய உள்ள அலகுகளின் எண்ணிக்கையின் அதிகரிப்பு அந்நபரை கூடிய கடினமான எண்ணைக்கருக்களை கையாளக்கூடியவராக ஆக்குகிறது என அவதானித்தாரவயது 2 இலிருந்து 3 ஆண்டுகளாக இருக்கும் போது உள்ளக்தி ஒவ்வொர் இரண்டாம் ஆண்டிற்கும், 1 திரளமைவிற்கு அல்லது 1 தகவல் அலகிற்கு சமன் என்றும் அது வயது 15 ஆண்டுகளில் ஆகக்கூடியது 7 திரளமைவுகள் அல்லது அலகுகள் வரையில் ஒவ்வொர் இரண்டாம் ஆண்டும் 1 திரளமைவு அல்லது அலகு வீதம் அதிகரிக்கிறது என அவதானித்தார். பெஸ்கால்-வியோனின் ஏழு உள்க்கிளும் கீழுள்ள அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

ஒரு காரியத்திற்குத் தேவையானதை விடக் குறைந்த அளவு உள் சக்தி இருத்தல் அக்காரியத்தினை தீர்த்தலை சாத்தியமற்றதாக்கும் ஏனெனில் தேவையான தொடர்கள் பிரதிநிதிப்படுத்தப்பட்டு கணிக்க முடியாமையே ஆகும். அதாவது வயதுடன் உள் சக்தியில் ஒவ்வோர் அதிகரிப்பும் புதிய ஆற்றலாவுமட்டத்திற்கு எண்ணக்கருக்களினதும் திறன்களினதும் நிர்மாணத்திற்கு வழியைத் திறக்கும். ஒரு குறித்த வயதிற்குப் பொருத்த மான உள் சக்தி குறைதல் அல்லது கூடுதல் மெதுவான அல்லது வேகமான விருத்தி வீதங்களை ஏற்படுத்தும்.

#### 4. ரொபி கேஸ்சின் நவ பியாஜேசார் கோட்பாடு

ரொபி கேஸ் பெஸ் கால் - வியோனின் விருத்தியின் தனியொரு கோட்டில் முன்னேற்றமொன்றாக விவரிக்கப்படக்கூடிய செயலாழுங்குபடுத்துதல் ஆற்றலாவில் மாற்றங்கள் மீதான கருத்தை புறக்கணித்தார். ரொபி கேஸ் செயலாழுங்குபடுத்தும் ஆற்றலாவு விருத்தி நான்கு பிரதான பருவங்களின் தொடரொன்று மீது மீள்சற்றுகிறது எனப் பேணினார். ஒவ்வொரு பருவமும் ஒரு வித்தியாசமான வகை உளக் கட்டமைப்பினால்தனிச்சிறப்பு கொண்டதாகும்.

ரொபி கேஸ் சின் பருவங்கள் பியாஜேயின் பிரதான பருவங்களான புலனியக்க, தூல சிந்தனைக்கு முற்பட்ட பருவம், தூல சிந்தனைப் பருவம், நியமசிந்தனைப் பருவங்களுடன் ஒத்திருந்தன . இப்பருவங்கள் ஒவ்வொன்றும் அப்பருவத் தில் சாத்தியமான வகைகுறித்தல் ஊடகத் தினாலும் தொடர்புகளின் வகையினாலும் பொருள் விளக்கப்படும் அதன் சொந்த செயலாற்றுக் கட்டுப்பாட்டு கட்டமைப்பு களைக் கொண்டுள்ளது. செயலாற்றுக் கட்டுப்பாட்டுக் கட்டமைப்புகள் ஒரு வருக்குப் பின்வருவனவற்றை ஏதுவாகின்றன:

- பிரச்சினையான சந்தர்ப்ப மொன்றை வகைகுறித்தல்
- பிரச்சினை தீர்த்தவின்குறிக் கோள்களைக் குறிப்பிடுதல்
- குறிக்கோள்களை அடைவதற்குத் தேவையான உத்தியை கருதுதல்.

கேஸ் (1996) நான்கு வகைகளிலான செயலாற்றுக் கட்டுப்பாட்டுக் கட்டமைப்புகள் உள் எனப் பேணினார். அவையாவன: வயது 1 மாதத்தில் இருந்து 18 மாதங்கள் வரை புலனியக்கக் கட்டமைப்புகள், வயது 18 மாதங்களில் இருந்து 5 ஆண்டுகள் வரை இடைத்தொடர்புசார் கட்டமைப்புகள், வயது 5 ஆண்டுகளில் இருந்து 11 ஆண்டுகள் வரை பரிமாணஞ்சார் கட்டமைப்புகள், இறுதியாக வயது 11 ஆண்டுகளில் இருந்து 19 ஆண்டுகள் வரை காவிசார் கட்டமைப்புகள் ஆகும். டெமிற்றியோவ் விற்கு (2006) ஏற்ப இந்நான்கு பிரதான பருவங்கள் ஒவ்வொன்றிற்குமுள்ள விருத்தி பின்வரும் சிக்கற்றனமையின் நான்கு மட்டங்களில் அதே தொடரொழுங்கில் உருவாகிறது என கேஸ் வாதிடுகிறார்:

- இயக்கல்சார் ஒன்றுதிரட்டுதல்
- ஒற்றைக்குவிப்பு இணைபாக்கம்,
- இரட்டைக்குவிப்பு இணைபாக்கம், விவரிக்கப்பட்ட இணைபாக்கம்.

இவ்வாறு, கட்டமைப்புகளின் அதிகரிக்கும் சிக்கற்றனமை மேற்கூறித்த மட்டங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் கையாளப்பட முடியும். கேஸ்சிற்கு (1996) ஏற்ப குறுகிய கால களஞ்சியப்படுத்துதல் இடத்தின் ஆற்றலாவின் இந்த விருத்தி அதிகரித்து வரும் இயக்கல்சார் விளைத்தினால் உண்டாகின்றது. அதாவது, செயலாற்றுக் கட்டுப்பாட்டுக் கட்டமைப்புகள் ஒவ்வொன்றினையும் வரையறுக்கும் இயக்கல்களின் கட்டளை மேம்பாட்டைந்து அதனால் இலக்குகளையும் குறிக்கோள்களையும் வகைக்குறிப்பதற்கான வெளியை விடுவிக்கிறது.

கேஸ் (1984), எவ்வாறெனிலும், அடுத்துவரும் கட்டங்கள் தொடர் பற்றவை அல்ல என அவதானித்தார். தரப்பட்ட ஒரு கட்டத்தின் இறுதி மட்டம் அதேவேளையில் அடுத்துவரும் கட்டத் தின் முதல் மட்டமாகும். தரப்பட்ட கட்ட மொன்றின் கட்டமைப்புகள் தரப்பட்ட வொரு சிக்கற்றன்மையை அடையும் போது ஒரு புதிய உள்க் கட்டமைப்பு உருவாக்கப்பட்டு அச்சுற்று ஆரம்பத்தில் இருந்து தொடங்குகிறது. டிமிற்றியோவ் விற்கு (Demetriou, 2006) ஏற்ப, ஒவ்வொர் ஆட்சியிலும் கருத்து ஒழுங்கமைக்கப் பட்டுள்ள விதத்தில் உள்ள வித்தியாசங்களின் காரணமாக வித்தியாசமான ஆட்சிகளின் ஒழுங்கமைப்பிலும் விருத்தியிலும் அம்மாற்றங்கள் ஏற்படலாம் என்பதனை கேஸ் அங்கீரித்துள்ளார். குறிப்பாக, மத்திய எண்ணக்கருசார் கட்டமைப்புகள் உள்ளன என்பதை அவர் அங்கீரித்துள்ளார்... இக்கட்டமைப்புகள் ஒவ்வொன்றும் ஒரு பரந்த சந்தர்ப்பங்களின் வரிசையை ஒழுங்கமைப்பதற்கு செயற் படும் கரு செயலொழுங்குகளினதும் கோட்பாடுகளினதும் ஒரு தொகுதியை கொண்டுள்ளதாகக் கருதப்படுகிறது. எனவே, இவை ஒரு தனிநபரின் அனுபவங்களுக்கும் தேவைகளுக்கும் சார்பாக பல செயலாற்றுக் கட்டுப்பாட்டுக் கட்டமைப்புகளை நிர்மாணிக்கக்கூடிய மிகப் பரந்த கட்டமைப்புகளாகும். இம் மத்திய எண்ணக்கருசார் கட்டமைப்புகள் சட்டகங்களாகச் செயற்படுவதோடு அவை தேவையேற்படும் போது மிகவும் இடஞ் சார்ந்த கவனத்தைக் குவிக்கும் எண்ணக்கருக்களினதும் செயல் திட்டங்களினதும் நிர்மாணத்திற்கான அடிப்படை வழி காட்டல் கோட்பாடுகளையும் மூல எண்ணக்கருசார் சாதனத்தையும் வழங்குகின்றன.

## 5. கேர்ட் டப்ஸியு பிக்ஷ்சரின் நவ பியாஜே சார் கோட்பாடு

கேர்ட் டப்ஸியு பிக்ஷ்சர் பியாஜேயின் அறிவுசார் விருத்திப் பருவங்களின் கருத்தை அறுபதாம் ஆண் குளில் அறிவுசார் உளவியலினால் விளங்கப் படுத்தப்பட்டுள்ள கற்றல் கோட்பாட்டு டனும் திறன் கட்டமைப்புடனும் ஒன்றினைக்கிறார். (Fischer & Pipp 1984).

பிக்ஷ்சரின் அறிவுசார் விருத்திப் பருவங்களின் எண்ணக்கருவாக்கம் கேஸ்சினதிற்கு மிகவும் ஒத்ததாகும். அதாவது, அவர் ஒருங்கிசையும் நான்கு பிரதான கட்டங்களை அல்லது அடுக்குகளை கேஸ்சின் பிரதான பருவங்களுடன் விவரிக்கிறார். ஒவ்வொர் அடுக்கிலும் சிந்தித்தல் ஒரு வித்தியாசமான வகை வகைக்குறிப்புடன் இயங்குகிறது. அதாவது, அனிச்சை செயல்களின் படையாகும், இது வாழ்க்கையின் முதல் மாதத்தின் போது கட்டமைக்கப்பட்ட அடிப்படை அனிச்சை செயல்களைக் கட்டமைக்கிறது. அடுத்தது புலனியக்கப் படையாகும், இது புலக்காட்சிகள், செயல்கள் மீது இயங்குகிறது. மூன்றாவது வகைக்குறித்தல்சார் படை, இது யதார்த்தத்தின் விவரிப்புகளான வகைக்குறித்தல் கள் மீது இயங்குகிறது. நான்காவது கருத்துநிலைப் படையாகும், இது இரண்டாவது படையின் வகைக்குறிப்புகளை ஒன்றினைக்கும் கருத்துநிலைகள் மீது இயங்குகிறது.

மேலும், கேஸ்சைப் போன்று, அவர் ஒவ்வொரு பிரதான பருவத்தினுள்ளும் விருத்தி கட்டமைப்பு ரீதியாக ஒத்த நான்கு மட்டங்களின் அதே தொடரொழுங்கில் மீளச்சமூல்கிறது என நம்பினார் அதாவது, தனித் தொகுதிகளின் முதலாவது மட்டத்தில் தனிநபர்களுக்கு கருத்திற்கொள்ளப்பட்ட படையின் ஒரு மூலகம் மட்டும் ஈடுபட்டுள்ள திறன்களை நிர்மாணிக்க முடியும், அதாவது புலனியக்கத் தொகுதிகள், வகைக்குறித்தல்சார் தொகுதிகள் அல்லது கருத்துநிலை தொகுதிகள் ஆகும். படமாக்கல்

மட்டத்தில் அவர்களுக்கு ஒன்றோடொன்று படமாக்கப்பட்ட இரு மூலகங்கள் மீது அல்ல ஒன்றோடொன்று இணைபாக்கப்பட்டவை ஈடுபட்டுள்ள திறன்களை நிர்மாணிக்க முடியும், அதாவது, புலனியக்க படமாக்கல்கள், வகைக்குறித்தல்சார் படமாக்கல்கள், அல்லது கருத்துநிலைசார் படமாக்கல்கள் என்பன வாகும். முறைமைகளின் மட்டத்தில் முந்திய மட்டத்தின் இரு படமாக்கல்களை ஒன்றிணைக்கும் திறன்களை அவர்களுக்கு நிர்மாணிக்க முடியும், அதாவது, புலனியக்க முறைமைகள், வகைக்குறித்தல்சார் முறைமைகள் அல்லது கருத்துநிலை முறைமைகள் என்பனவாகும்.

எவ்வாறெனினும், பல விதங்களில் மற்றைய நவ பியாஜேயார் கோட்பாடு களில் பிகஷ்சரின் கோட்பாடு வித்தியாசப் படுகிறது அவற்றுள்ளன்று அது அறிவுசார் மாற்றத்தை விவரிக்கும் விதத்திலாகும். குறிப்பாக, பிகஷ்சர் விருத்தி மீது தகவல் செயலாக்கலின் இயக்கம் கட்டுப்படுத்துகிறது என்பதை மறுக்காவிடினும், அவர் விருத்தியின் காரணங்களாக தனித்தனி காரணிகளை விட சூழல்சார், சமூகஞ்சார் காரணிகளை வலியுறுத்துகிறார். விருத்தி சார் மாற்றத்தை விளங்கப்படுத்துவதற்காக அவர் இரு முதல்தரமான கருத்துக்களை வெவ்விகொட்ஸ்கியிடம் இருந்து இரவலாகப் பெறுகிறார், அதாவது, உள்வாங்க லும் உச்ச விருத்தியின் வலயமும் ஆகும் உள்வாங்கல் என்பது பிள்ளைகள் தமக்கு

உரித்தாக்கிக் கொள்ளக் கூடியவாறு தமது அவதானிப்புகளினதும் மறுதாக்கங்களின தும் உற் பத் திகளை மீள நிர்மாணித்து கிரகித்துக் கொள் வதற்குப் பிள்ளைகளுக்கு ஏதுவாக்கும் செயலொழுங்குகளைக் குறிப் பிடிக்கிறது. அதாவது, அது பற, பரிச்சய மற்ற திறன்களையும் என்னக்கருக் களையும் உள்ளக் பூரணமானவையாக மாற்றுகிறது.

### நிறைவேரா

இன் பியாஜேயின் கோட்பாடு உருவாக்கப்பட்டு அரை நூற்றாண்டுக்கு மேற்பட்ட காலப்பகுதி கடந்துள்ள நிலையில் அதனைப் பற்றிய பலர் வியர்சிக்கத் தொடங்கியுள்ளனர். எனினும் பியாஜேயின் அறிகைப் புலவிருத்திக் கோட்பாடானது முற்றாக ஒதுக்கி விடமுடியாததாகக் காணப்படுகின்றது. எனினும் அதில் சிற்சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்த வெட்டுமென்ற வாதத்தை முற்றாக பறந்தள்ளி விடமுடியாது.

நவ பியாஜே கோட்பாட்டாளருள் முக்கியமானவர்களாகக் கருதப்படும் - பியாஜேயின் கருத்துக்களை மாற்றியமைத்து விரிவாக்குவதற்கு முன் வந்தோர்களான ஜமையான் பெஸ்கால்லியோன், ரொபி கேஸ், கேரட்டப்ளியுபிக்ஷர் ஆகியோரின் கருத்துக்களை கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டியது காலத்தின் தேவையாகும்.

## அறிமுகம்

இன்றைய இருபத்தியோராம் நூற்றாண்டு கல்வி வளர்ச்சியில் உட்படுத்துகைக் கல்வி எண்ணக்கருவானது மிக அவசியமானதொன்றாகவுள்ளது. உட்படுத்துகை கல்வியானது விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்களின் கல்விச் செயற்பாடுகளை மேம்படுத்தும் பொருட்டு உருவாக்கப்பட்ட கல்விசெயற்பாடாகும். இவ் உட்படுத்துகை கல்வி தொடர்பில் பல கல்வியியலாளர்கள் கருத்துக்களை முன் வைத்துள்ளனர். குறிப்பாக நாம் இங்கு நோக்குகையில்,

சாதாரண மாணவர்களுடன் இணைந்த வகுப்பறைச் செயற்பாட்டில் விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்கள் சாதாரண மாணவர்களை சிறந்த முறையில் அவதானிக் கழுதியும், பின்பு கல்வி ரீதியாகவும், நடத்தை ரீதியாகவும் அவர்களுடன் தொடர்பினைப் பேணமுடியும். (Lambert 2012)

சோகர் (Schogar) என்பவர் மேற்கொண்ட ஆய்வில் இவர் சாதாரண மாணவர்களை விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்கள் கொண்ட வகுப்பறையில் விட்டு அவதானித்தார். அதன்படி விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்கள் தங்களது தேவைகளை சாதாரண மாணவர்களின் உதவியுடன் நிறைவேற்றிகொள்கின்றனர் என்ற முடிவினைக் கண்டறிந்தார். (Shannon 2004)

சாதாரண மாணவர்களுடன் இணைந்த விசேட தேவைகளுடைய

மாணவர்களது வகுப்பறைச் செயற்பாடு தொடர்பில்,

- சாதாரண பாடசாலைகளில் விசேட சேவைகளை வழங்குதல்.
- சாதாரண பாடசாலை ஆசிரியர்கள், நிர்வாக உத்தியோகஸ்தர்கள் போன்ற வர்கள் ஆதரவினால் வழங்குதல்.
- சாதாரண மாணவர்களுக்கு பின்பற்றப்படும் செயன்முறைகளை ஏற்படுத்தல்.
- அனைத்து மாணவர்களுக்கும் மனித வேறுபாடுகளை அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு கற்பித்தல்.
- பெற்றோர்களினுடைய கவனத்தினை அதிகரிக்கச் செய்தல்.
- விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்களை தேவைப்படும் வேளாயில் சாதாரண சமூகம்தனில் கல்வியைப் பெறும் பொருட்டு ஏற்பாடு செய்தல்.
- பொருத்தமான தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை மேற்கொள்ளல்.
- விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்களுக்கும் மற்றும் சாதாரண மாணவர்களுக்கும் இடையிலான தொடர்பினை அதிகரித்தல். ( Dash 2000 )

உட்படுத்துகைக்கல்வி வகுப்பறைச் செயற்பாட்டின் வகைகள்

- முதலாவது வகை சாதாரண மாணவர்களுடன் இணைந்த முழு நேரக் கல்வி நடவடிக்கைகள் அத்துடன் இங்கு ஆசிரியர்கள் மாணவர்களை முழுநேரமும் கற்றவில் ஈடுபடுத்துவதுடன் அவர்களது

# உட்படுத்துகைக் கல்வி

சந்தேகங்களையும் நிவர்த்தி செய்யும் படிமுறையாகும்.

2. விசேட தேவையினை உடைய மாணவர்கள் சாதாரண மாணவர்களுடன் இணைந்த வகுப்பறைச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுகின்றார்கள். ஆனால் சில சந்தர்ப் பங்களில் விசேட வகுப்புக்களின் ஏற்பாடு காரணமாக அவர்களது வகுப்பறைச் செயற்பாடுதடுக்கப்படும் நிலையாகும்.

3. முன்றாவது வகையாகக் காணப்படுவது விசேட தேவையினை உடைய மாணவர்கள் விசேட வகுப்புகளினைக் கொண்டிருக்கின்றார்கள் அத்துடன் தங்களது வரவினை சாதாரண மாணவர்களுடன் மேற்கொள்ள பணிக்கப்படுகின்றார்கள். அத்துடன் இணைப்பாடு விதானச் செயற்பாடுகளை சாதாரண வகுப்பறையில் மேற்கொள்கின்றார்கள்.

4. நான்காவது வகையாகக் காணப்படுவது தங்கியிருந்து கற்றலை மேற்கொள்ளும் பாடசாலைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டதுடன் அங்கு அயற்பாடு சாலைகளில் பின்பற்றப்படும் பாடத்திட்டங்களும் பின்பற்றப்படுகின்றன.

5. ஐந்தாவது வகை நேர்மாறான வகுப்பறைச் செயற்பாடுகள் இங்கு அதிகமான சாதாரண மாணவர்கள் விசேட தேவையினை உடைய மாணவர்களுடன் உள்வாங்கப்படுவதுடன் கல்விசார், கல்வி சாரா செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவதாகும்.

6. வீட்டுக் கட்டுப்பாடுகளுடன் பெற்றோர்களின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய சாதாரண பாடசாலைகளில் மேற்கொள்ளப்படும் வகுப்பறைச் செயற்பாடு.

7. ஏழாவது வகையாக உள்ளது வைத்தியசாலை மற்றும் மற்ற நிறுவகங்களில் மேற்கொள்ளப்படும் குறுகியகால

வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளுடன் கூடிய கற்றல் நடவடிக்கைகளாகும். (Chintamni kar 2004)

உட்படுத்துகைக்கல்வி வகுப்பறைச் செயற்பாட்டின் பண்புகள்.

1. சாதாரண மாணவர்களுடன் இணைந்த வகுப்பறைச் செயற்பாடு என்பது ஓர் கல்விசார் முறையையாகும். இங்கு விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்கள் அவர்களுக்கான மேலதிக செயற்பாடுகளுடன் இணைந்த வகையில் சாதாரண மாணவர்களுடன் கல்வியைப் பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள். இவ்வாறான சாதாரண மாணவர்களுடனிணைந்த வகுப்பறைச் செயற்பாடானது விசேட தேவையினை உடைய மாணவர்களின் கற்றல் வேறு பாட்டிற் கான ஒரு நடைமுறைத் தீர்வாகும்.

2. விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்களுக்கு சமத்துவமான வாய்ப்புகளை வழங்குவதாகவும் அத்துடன் சமூகத்தில் உள்ள மற்றையவர்களைப் போல சுதந்திரமான வாழ்க்கைக்கு தாயார் படுத்துவதாகவும் உள்ளது.

3. விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்கள் சாதாரண மாணவர்களைப் போன்று வளரக்கூடிய வகையிலும் விருத்தியடையக்கூடிய வகையிலும் பயன் பிக்கசூலை வழங்குவதாக காணப்படுகிறது.

4. விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்கள் சாதாரண மாணவர்களைப் போன்று சமத்துவமாக கருதப்படுவதற்கான ஓர் ஏற்பாடாக உள்ளது.

5. விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்களை தனிப்பட்ட ஒருவராக மதித்து சொந்த உரிமைகளை வழங்குவதாக உள்ளது.

6. சாதாரண வகுப்பு ஆசிரியர்கள், விசேட ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் அத்துடன் சமூக உறுப்பினர்களுடன் இணைந்த ஓர் கூட்டு முயற்சியாக உள்ளது.
7. சாதாரண மாணவர்கள் அத்துடன் விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்கள் ஆகிய இருவருக்குமிடையில் ஆரோக்கிய மான சமூக உறவினை ஏற்படுத்துவதாக வும் அத்துடன் உடல் வேறுபாடுகளை சமத்துவமான சமூகச் செயற்பாடுகளின் ஊடாக அடைவதாகவும் உள்ளது.
8. விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்களுக்கான ஒர் பொருளாதார செயற்பாடாகவும் அத்துடன் விசேட வகுப்பறைகளில் ஈடுபடும் போது ஏற்படும் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதாகவும் உள்ளது.
9. அடிப்படைக் கல்வி இலக்குகளை அடையும் பொருட்டு விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்களுக்கு சமத்துவமான கல்வி அத்துடன் அபிவிருத்தி வாய்ப்புக் கள் என்பனவற்றை வழங்கும் செயற்பாடாக உள்ளது.
10. வாழ்க்கைத் தரத்தினை விருத்தி செய்யும் பொருட்டு சிறந்த உரிமைகளினை வழங்குவதற்கான ஆரம்ப படிநிலையாக உள்ளது. (Dash 2000)

**உட்படுத்துகைக்கல்வி வகுப்பறைச் செயற்பாட்டின் நன்மைகள்.**

1. விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்கள் சாதாரண மாணவர்களிலிருந்து வேறுபட்ட வகுப்பறைச் செயற்பாட்டுடன் ஒப்பிடும் போது உயர்ந்த சமூகத் தொடர்பினை சாதாரண மாணவர்களுடன் இணையும் போது பெறுகின்றார்கள்
2. விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்களது சமூகத்திற்கள் அத்துடன்

தொடர்பாடல் திறன்கள் சாதாரண மாணவர்களுடன் இணைந்த வகுப்பறைச் செயற்பாட்டில் விருத்தி செய்யப்படுகின்றது.

3. விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்கள் சாதாரண மாணவர்களுடன் இணைந்த வகுப்பறை செயற்பாட்டில் கடுமையான விழிப்புணர்வுடன் கூடிய கல்வி நிகழ்ச்சி திட்டங்களை திறன்களை விருத்தி செய்யும் பொருட்டு கொண்டிருக்கின்றார்கள். சில ஆய்வாளர்களின் கருத்தின் படி இத்தகைய சாதாரண மாணவர்களுடன் இணைந்த கல்வித்திட்டமானது பொதுவாக உயர்ந்த தரத்தினைக் கொண்டதாகும். மாணவர்கள் இச் செயற்பாட்டில் அதிக நேரத்தை கல்வி சார் துறைகளில், விருத்தி செய்யப்பட்ட கல்வி சார் நிலையங்களில் செலவளிக்கின்றார்கள்

4. விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்களினுடைய சமூக ஒருங்கிணைப்பு சாதாரண மாணவர்களுடன் இணைந்த வகுப்பறைச் செயற்பாட்டில் மேற்கொள்ளப்படும் குழுச் செயற்பாடுகளில் மூலம் விருத்தி செய்யப்படுகின்றது அத்துடன் விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்கள் தங்களது குறைபாடுகளை மறந்து சாதாரண மாணவர்களுடன் இணைந்து செயற்படுகின்றார்கள்.

5. விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்களது சாதாரண மாணவர்களுடன் இணைந்த வகுப்பறைச் செயற்பாட்டில் பொதுவாக இருவருக்கும் இடையில் நட்பானது வளர்கின்றது. அத்துடன் ஆராய்ச்சி முடிவொன்றின் படி சாதாரண மாணவர்கள் விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்களது வகுப்பறை செயற்பாட்டில் இணைந்தால் நீடித்திருக்கக் கூடிய வலையமைப்பினை நட்பில் பெறுகின்றார்கள்.

## உட்படுத்துகைக்கல்வி வகுப்பறைச்

செயற்பாட்டில் காணப்படும் குறைபாடுகள்

1. சில கல்விசார் செயற் பாடுகளானது சாதாரண மாணவர்களைப் போல் அல்லாமல் குறைபாடுகளினை உடைய குறிப்பாக உடற்குறைபாட்டி ணையுடைய மாணவர்களுக்கு கற்பிப்பது கடினமாக உள்ளது.

2. விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்களுக்கு சில செயற்பாடுகளின் பொருட்டு விசேட வகுப்பறைகள் தேவைப்படுகின்றன.

3. சாதாரண வகுப்பறைச் செயற் பாடுகளில் விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்கள் அதிகம் செயற்பாடு சார்ந்த கற்றவில் பின்வாங்குகின்றனர்.

4. விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்கள் அதிகம் தாழ்ந்த மதிப்பு அத்துடன் தாழ்ந்த நம்பிக்கையுடன் சாதாரண வகுப்பறையில் இருந்து வெளியேறுகின்றார்கள்.

5. சாதாரண வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளில் விசேட தேவைகளுடைய மாணவர்கள் சாதாரண மாணவர்களால் துன்புறுத்தவும், கேவி செய்யும் நிலையும் உண்டு.

இவ்வாறாக உட்படுத்துகைக் கல்வி எண்ணக்கருவானது முக்கியம் பெற்று விளங்குவதோடு கல்விச் செயற் பாடுகளிலும் அவசியமான தொன்றாக விளங்குகின்றது.

உசாத்துணைகள்

இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம், (2010), விசேட தேவைகள் சார் கல்விக்கான பல்துறை அனுகுழுறைகள், நாவல, நுகேகோட்.

செல்வநாயகம். இ, இரவீந்திரன். ஆ, (2007), சீரியசிந்தனை, Thiruvalluvar press, 593, Point pedro, Nallur, Jaffna.

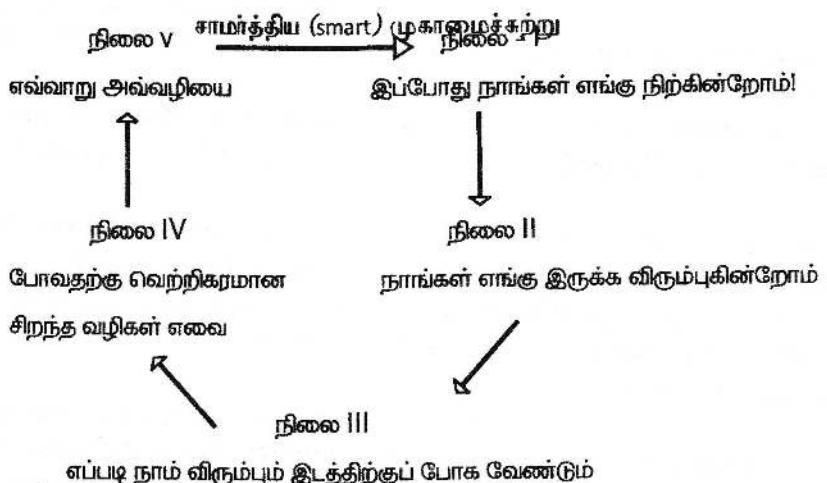
Chintamanikar (2004), *Exceptional children*, Sterling publishers pvt, New Delhi -110020

Dash. M (2000), *Education of exceptional children*, Atlantic publishers and distributors, B-2, vishal enclave, opp. Rajouri, Garden, New Delhi 27

Shannon L. Berg (2004), *The research on THE ADANTAGES AND DIS ADVANTAGES OF THE INCLUSION OF STUDENTS WITH DISABILITIES INTO REGULAR EDUCATION CLASSROOMS*, University of Wisconsin stout.

இன்று அனைத்து வகை நிறுவனங்களும் வெற்றிப்பாதையில் மினிர சாமர்த்திய (smart) முகாமைத்துவப் பிரயோகங்கள் முன் நிலைப்படுத்தப்படுகின்றன. இதன் மிக முக்கிய பிரயோகமாக உலகம் தழுவிய பாடசாலை முறையில் நேரான வகுப்பறை முகாமைத்துவம் (Positive classroom management) சார் எண்ணக்கருக்கள் சிறப்பாக பிரயோகிக்கப்படுகின்றன. இதற்குரிய பாடசாலை முறையில் சிறந்த வெற்றி - வெற்றி முகாமைத்துவ முறைமைப் பிரயோகிக்கப்பட வேண்டும்.

ஏனையவர்களினுரடாகப்பணிகளை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றும் கலை முகாமைத்துவமாகும். இதற்கு சாமர்த்திய (smart) உத்திகளே துணை புரிகின்றன. குறித்த சிக்கலான சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு காரியத்தை எந்த வித பக்கவிளைவுகள் தாக்கங்கள் இல்லாமல் எளிதில் சாதிக்கும் நுட்ப முறை சாமர்த்திய (smart) நுட்ப முறை எனப்படும். இதற்குத் தலைமைத்துவ ஆளுமைப்பண்புகளும் மென் திறன்களும் (soft skills) துணை செய்கின்றன.



பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான சாதுர்ய வெற்றிக்கான நிறுவன வாய்ப்புக்களை நிறுவனத் தலைவர் முறைமைப்படுத்த வேண்டும்.

இதுவே இன்றைய நவீன கல்வி மனிதவள சாதுர்யம் அல்லது சாமர்த்திய முகாமையில் முதன்மையாகவுள்ளது. இன்று பாடசாலைகளில் பல பிரச்சினைகள் காணப்படுகின்றன. பாடசாலையின் முதன்மைச் செயற்பாடான வகுப்பறை முகாமைத்

## பாடசாலை சாமர்த்திய (smart) முகாமைத்துவ பிரயோகத்தில் நேரான வகுப்பறை முகாமைத்துவம்

கலாந்தி பா. தனபாலன்

துவம் நலிவடைந்து காணப்படுகின்றன. இவற்றைத்தீர்ப்பதற்கு பாடசாலை ஆசிரியர் மாணவர்களுக்குப் பொருத்தமான நெறிப்படுத்தல்களையும் ஊக்குவிப்புக்களையும் கௌரவத்தையும் சாத்தியப்பாடுகளையும் வழங்க நிலைத்திறன்கள் உதவுகின்றன. அவை குழுவாக செயலாற்றல் முரண்பாடுகளை முகாமை செய்தல், எல்லோரையும் மதித்தல், மனிதத்துவம், பண்பாடு, விழுமியங்கள், ஆசிரியை - ஆளக்கத் தொடர்புகள், உதவி புரிதல், புரிந்து கொள்ளுதல், கலாசாரப்படித்தல், சமூகமயமாக்கல், ஒத்த உணர்வு, மனவெழுச்சி, நுண்மதி, பின்பற்றல், முன்மாதிரியாக நடத்தல் என்பவையாகவுள்ளன.

வகுப்பறை முகாமைத்துவப் பிரச்சினைகள்

- 1.பிறழ்வான மாணவர் நடத்தைகளும் அதற்கான ஆசிரியரின் பொருத்தமற்ற தண்டனை முறைகளும்
  - 2.மாணவர்களின் பல்வகைமைக்கு ஏற்ப கற்பிக்க முடியாத நிலை
  3. மாணவர் அதிகரித்த தொகை ஆசிரியர் வேலை கூடம், மன அழுத்தம்
  - 4.ஆசிரியர்களைக் கணிப்பிடல், மேற்பார்வை செய்தல் தொடர்பான பொருத்தமற்ற நடவடிக்கைகள்.
  - 5.வன்முறையான தொடர்பாடல் முறைகள் மாணவர் அடைவு மட்ட வீழ்ச்சி
  - 6.பாடசாலைகளில் முறைமைப்படுத்தப்பட்ட விதிகள் ஒழுக்காற்றுக்குழுக்கள் ஆலோசனை வழங்கல் சேவைகள் முறையாகப் பின்பற்றப்படாமை
  - 7.மாணவர்களின் அளவுக்கு மிஞ்சிய குளப்படிகளும், சொல் கேளாத்தன்மைகளும், ஆசிரியர் கற்பிக்க முடியாத, மன அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாதல். ஆசிரியர்- மாணவர் இடைத்தொடர்பு போதாமை.
  - 8.பெற்றோர் குடும்பச்சூழல் சரியாக இல்லாமை
- இவ்வகையில் மேற்குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகளாக பாடசாலைகளின் கல்வித்தரம் பண்புத்தரம், மாணவர் ஒழுக்கம், ஆசிரியர் விழுமிய செயலாற்றுக்கைகள், அதிபர் கல்விப் பணிப்பாளர்களின் முன்மாதிரி நடத்தைகள் ஆகிய விடயங்களில் பெரும் வீழ்ச்சிகள் காணப்படுகின்றன. இவை எமது எதிர்காலத்தையே பாதித்துவிடும். எனவே ஆசிரியர் களையும் அதிபர்களையும் வலுவூட்டி மேலும் பாடசாலை முறைமையை விணைத் திறனாக்க வேண்டியுள்ளது. இதற்கு விணைத்திறனுடைய தலைமைத்துவம் தேவையாக வுள்ளது. தலைமைத்துவ முன்மாதிரி ஆற்றலை அதிபர்களும், ஆசிரியர்களும் முன்னெடுக்க வேண்டியுள்ளது.

விணைத்திறனுடைய தலைமைத்துவம்

காணும் விதம்

தெளிவான திட்டங்கள், சிறந்த முன்மாதிரி, மனிதத்துவம் முன் நின்று முன் எடுத்துச் செல்லல். அதிகாரப்பகிரிவு தொழில் நுட்பத்திறன் தலைமைத்துவ செயலாற்றுக்கை உவப்பான தோற்றம், இலக்கு நோக்கி நகரல்

உள்ளும் விதம்

ஆதரவும் பொறுமையும், பாதுகாத்தல் ஆற்வம் சேர்ந்து சேவையாற்றல் சவால்கள் ஏற்படுமிடத்து சாதகமான உணர்வுகளை ஏற்படுத்தல். உறவுகளைப் பேணுதல் மனிதத்துவ அளுகுமுறைகள் எனது குழுவினர் என்ற நடப்புணர்வு எல்லோரிடமும் ஒரு திறமை உண்டுள்ளதனால் தனியார் வேறுபாடுகளைப் பரிந்து கொள்ளல்.

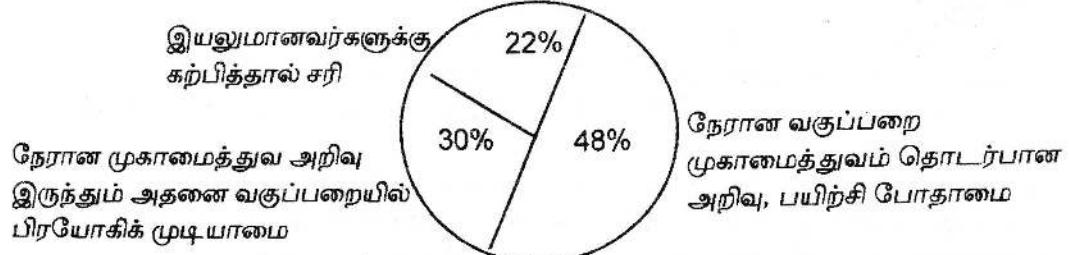
ஓலிக்கும் விதம்

நான் என்று கூறாது நாம் என்ற கூறல்  
வெகுமதிகளையும்  
ஊக்குவிப்புக்களையும் வழங்கல்  
எம்மால் செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கை  
மெச்கதலும் ஆர்வமுட்டலும்  
நாம் இதற்கு முயற்சித்திருந்தால் என்ன?  
நான் உங்களுக்காக எதனைச் செய்து தருவது?

இவ்வாறான பண்புகளை வகுப்பறையில் ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்குப் பிரயோகிக்கின்ற போது வகுப்பறையில் முரண்பாடுகள் பிரச்சினைகள் குறையும், புரிந்துணர்வுகள் அதிகரிக்கும். இலங்கையில் நேரான வகுப்பறை முகாமைத்துவம் தொடர்பான ஆய்வுகளில் இவ் எண்ணக்கரு சரியாகப் பிரயோகிக்கப்படாமை கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

தெரிவு செய்யப்பட்ட பாடசாலைகளில் குறிப்பாக வடமாகாணத்தில் தெரிவு செய்யப்பட்ட பாடசாலையில் மேற்கொண்ட ஆய்வில் பின்வருமாறு பெறுபேறுகள் கிடைத்தன.

### நேரான வகுப்பறை முகாமைத்துவத்தைப் பின்பற்றல்



எனவே எமது பாடசாலை முறைமையில் நேரான வகுப்பறை முகாமைத்துவம் என்ற சர்வதேச கல்வி எண்ணக்கரு பிரயோகிக்கப்படாமை அவ்வாறு பிரயோகிக்கப் பட்டாலும் முழுமை பெறாமை உறுதிப்படுத்தப்பட்டது. மேலும் வினாக்கொத்தில் சர்வதேச கல்வி நியமங்களுக்கு அமைவாக பின்வரும் வினாக்கள் கேட்கப்பட்டன. அதற்கான சரியாக விடையும் தரப்படுகின்றது. ஆனால் நூற்றுக்கு எட்டு வீதத்தினரே எல்லா வினாக்களுக்கும் சரியான விடைகளைத் தந்தார்கள் ஏனையோர் தவறான விடைகளையே தந்தார்கள். இவ் வினாக்களை நீங்கள் வாசிக்கும் போது சரியான விடைகளை உணர்மிகுந்த செயன்முறைகளுக்கு உட்படுவீர்கள்!

- பிள்ளையின் மேல் அக்கறை இருப்பதால்தான் பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் பிள்ளைகளைத் தண்டிக்கின்றார்கள். (சரியான விடை தவறு)
- வளர்ந்தவர்கள் ஏமாற்றத்தில் அல்லது கோபத்தில் இருக்கும்போது அநேகமாகப் பிள்ளைகளைத் தண்டிக்கின்றார்கள். (சரி)
- பிள்ளைகளைத்திருத்துவதற்காகவே ஆசிரியர்கள் அடிக்கிறார்கள் (தவறு)
- பிள்ளைகளைத் தண்டனை ஆசிரியரின் இடம்மாறிய கோப வெளிப்பாடாக இருக்கலாம் (சரி)
- பிள்ளையை ஆசிரியர் அடிக்கும்போது தற்காலிகமாகவே நிலைமையைக் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் கொண்டு வருகின்றார். (சரி)
- சில சமயங்களில் தண்டனை ஒரு பழிவாங்கும் நடவடிக்கையாகவே அமைகின்றது. (சரி)

- சிறுவர்களை ஆபத்தில் நின்றும் பாதுகாக்கத் தண்டிக்கலாம். (தவறு)
- உளவியல் ரீதியான நடத்தை மாற்று முறைகளில் தண்டனை வழங்குதலும் ஒன்று (சரி)
- பிள்ளைகள் ஒழுங்கு மீறிந்தப்பதற்கு நெருக்கீடு காரணமாகலாம் (சரி)
- கவனக்குறைபாடு கற்றல் குறைபாடு போன்ற பிரச்சினைகள் இருக்கும் போது பிள்ளையின் நடத்தை விரும்பத்தகாததாக இருக்கலாம். (சரி)

இவ் ஆய்வில் இன்றைய பாடசாலை மாணவர்கள் எவ்வாறான நெருக்கீட்டூப் பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகின்றனர் என்ற விளாவுக்கு விடைகளாக அமைதியின்மை பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, தாழ்வுக்கிக்கல், வறுமை, கட்டிளமைப்பருவ பொருத்தமற்ற நடத்தைகள், பெற்றோர் பிரிவு, யுத்தப்பாதிப்புக்கள், குடும்பபிளவுகள், இன்னும் அகதி முகாம் வாழ்வு, கடுமையான தண்டனைகள், சமூக வலைத்தளங்களின் தாக்கம், தவறான கைத்தொலைப்பேசிப்பாவனைகள் என்பவையாகவுள்ளன.

பாடசாலையில் நேரான வகுப்பறை முகாமைத்துவத்தைப்பாதிக்கும் காரணி களாக ஆசிரியரின் அன்பு கிடைக்காமை, கணிப்புக்கிடைக்காமை, புறக்கணிப்பு, சர்ர தண்டனைகள், வன்முறையான தொடர்பாடல், தவறான தீர்ப்புக்களுக்கு ஆளாதல், பொருத்தமற்ற முகாமைத்துவம், மாணவர் சார்பான அக்கறையீனம், கற்பித்ததில் ஆர்வமின்மை, தனியார் வேறுபாடுகளுக்கு ஏற்ப கற்பிக்க முடியாமை, தவறான முன்னுதாரணங்கள், பாடசாலை வகுப்பறை விதிமுறைகளை விளங்கிக் கொள்ளாமை என்பவையாகவுள்ளன.

**சர்ர தண்டனைக்கான மாற்று வழிகள்:**

1.இதயபூர்வமான நிலையான துவங்கள் - ஆசிரியர் மாணவர்களின் பொருத்தமற்ற நடத்தைகளைச் சுட்டிக் காட்டி இதுபோன்ற நடத்தைகள் எனக்கு விருப்பமில்லை. என்பதை உணர்தல், உண்மையைப்பேசுங்கள் பிரச்சினையைத் தீர்ப்போம் என உணர்வுகளை நேரடியாகத் தெரிவித்தல்.

2.வாய் மொழி மூலம் அல்லது வாய்மொழி அல்லாத குறியீடுகள் காட்டல் மேன் திறன்களைப் பிரயோகித்து தன்னை உணர்ச்செய்தல்.

3.சில சந்தர்ப்பங்களில் எதுவும் செய்யாதிருத்தல்; கண்டு கொண்டும் காணாதது போல் இருத்தல்.

4.சில வகையான மாணவர் நடத்தைகளைப் புறக்கணித்தல்

5.இயற்கையான விளைவுகளைப் பெற வைத்தல்; பொருட்களை உடைத்தல் நட்ட கடு பெறல், உடைத்தைப் பழுது பார்க்கவிடல், மன்னிப்புக்கேட்க வைத்தல், மீண்டும் அவ்வாறு செய்யாதிருக்க உறுதி மொழியைப் பகிரங்கமாகப் பெறல்.

6.செய்த தீங்கிற்குப்பிராயக்சித்தமாக ஒரு நல்ல காரியத்தைச் செய்தல், சலுகை ஒன்றைத் தற்காலிகமாக நிறுத்துதல், பெற்றோருக்கு அறிவித்தல்.

7.தானாகவே திருந்த விடல் - தான் செய்த தவறை நினைக்க வைக்க அவகாசம் கொடுத்தல், தம் தவற்றை நினைத்து சுய விசாரணையில் ஈடுபட வைத்தல், கோபம்

தணியும் வளர தனிமையில் விடல் தனது தவறுக்கு ஏற்ப மாற்று நடவடிக்கை பற்றி சிந்தித்துச் சொல்ல அவகாசம் வழங்குதல்.

8.எச்சரித்தல், பிரச்சினைக்கான உள்ளகக் காரணிகளைக் கண்டறிதல், பொறுப்புக்களை வழங்குதல்

உள்வியலாளர் நாபோ- 1990 ஒருவரது தண்டனை தொடர்பாகப்பின்வருமாறு தெரிவிக்கின்றார். சரீர தண்டனையால் ஒருவரது அடிப்படை மனப்பாங்கோ பெறு மாண்மோ மாறுவதில்லை அதன் மூலம் அவரிடம் தனது நிலைப்பாடு பற்றிய ஒரு வீர உணர்வு தோன்றுகின்றது. மேலும் அதன் முக்கியத்துவம் இலக்கு ஸ்திரத்தன்மை பற்றிய உணர்வு விருத்தியடைகின்றது. இதன் மூலம் வெளியில் நடத்தை மாறியது போன்று தோன்றினாலும் ஆழமான மனப்பாங்கும் பெறுமானங்களும் உறுதியடைகின்றன. அத்துடன் இதன் மூலம் சரீர தண்டனை வழங்கும் ஆசிரியர் அவர் கற்பிக்கும் பாடம், பாடசாலை என்பன விரும்பத்தகாத தடையான விடயங்கள் என்ற நோக்கு மாணவரிடையே ஏற்படுகின்றது. எனத்தனது ஆய்வின் மூலம் நிருபித்துள்ளார். எனவே சரீர தண்டனைகளைத் தவிர்க்கும் சாமரத்திய தலைமைத்துவ கல்வியியல் ஆற்றலை ஆசிரியர்களுக்கும் அதிபர்களுக்கும் பரந்த அளவில் வழங்க வேண்டியுள்ளது.

வகுப்பறைக்கட்டுப்பாட்டிற்காக மாணவர்களை இழிவுபடுத்தவும் சரீர தண்டனை வழங்கி அவர்களை உள்வியல் ரீதியாக அசௌகரியத்துக்குள்ளாக்கவும் வேண்டியதில்லை. வகுப்புக்கட்டுப்பாடு ஆசிரியரின் தலைமைத்துவப்பணிலேயே தங்கியுள்ளது.

- அவர் பாடத்திற்கு திட்டமிட்டு ஆயத்தமாக இருந்தல்
- செயலை மையமாக வைத்து கவர்ச்சிகரமாகக் கற்பித்தல்
- பாட அறிவு நிபுணத்துவ ஆற்றல் பெற்றவராக இருந்தால்
- பிரச்சினைகள் ஏற்படும் இடங்கள் சந்தர்ப்பங்கள் குறித்து முற்கூட்டி யே அறிந்திருப்பாரானால், மாணவர்களை அறிந்தவரானால்
- மாணவர்களின் தனியாள் வேறுபாடுகளுக்கு ஏற்ப நடக்க முடியுமானால்
- தன்னை அறிந்தவரானால்,
- மாணவர்களை எவ்வித நிபந்தனைகளும் ஏற்பாரானால்.

இவற்றுடன் சமயோசிதம், சாமரத்தியம், விட்டுக்கொடுப்பு, சமாளிப்பு மற்றும் ஆளுமைப்பண்புகளை ஆசிரியர்களும் அதிபர்களும் கைக்கொள்வார்களானால் நோரான வகுப்பறை முகாமைத்துவச் செயன்முறையைப்பாடசாலைகளில் வெற்றிகரமாக்கலாம். ஒவ்வொரு மாணவர்களுக்கும் தமக்கேயுரித்தான் விழுமியங்களில் விழுமியக் கோவையொன்றைத் தேடிக் கொள்வதற்கு வழிகாட்டலாம். அதற்கு மாணவர்கள் நம்பும் வகையில் ஆசிரியர் நம்பிக்கையடையவராகக் காணப்பட வேண்டும்.

நெருக்குவாரம் மிக்க சம காலச் சூழலில் நகைச்சவையும் சிரிப்பும் பற்றிய தேவை உளவியலில் மீளவியுறுத்தப்படு கின்றது. சிரிப்பின் உளவியல் பல கோணங்களில் எழுகோலம் பெற்றுள்ளது.

சிரிப்பை ஓர் உளவியற் சிகிச்சை முறையாக முன்னெடுத்துள்ள செபஸ்ரியன் ஜென்றை தமது பணியைப் பல்வேறு நாடுகளில் மேற்கொண்டுள்ளார். நலன் களும் அவரால் எட்டப்பட்டுள்ளன.

எதிர்மறையானதும் பொருத்த மற்றுமான வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளி னால் உடல் நிலையிலும் உள் நிலையிலும் பாதிப்புக்கள் நிகழ்ந்த வண்ணமுள்ளன. மனநிலையிலும் பாதிப்புக்கள் நிகழ்ந்த வண்ணமுள்ளன. மனநிலை ஒழுங்கு குலைவு, உளஅமுக்கம், பதகளிப்பு, சினம் கொள்ளல், நெருக்கீடு முதலாம் நிலவரங்கள் மேற்கிளம்புகின்றன. அவற்றின் பின் புலத்தில் சிரிப்பை நோக்குதல் வேண்டும்.

சிரிப்பு மூன்று பரிமாணங்களை உள்ளடக்கியது. ஒன்று - சிரிப்பை உண்டாக்கும் தூண்டி. இரண்டு - அதனால் ஏற்படும் துலங்கல். மென் சிரிப்பிலிருந்து பெரும் சிரிப்பு வரை அதன் துலங்கவின் வீச்சு அமையும். தூண்டியின் இயல்பைப் பொறுத்து துலங்கவின் வீச்சு வேறுபடும். சொல்வழியாகவோ, உடல்வழியாகவோ, காட்சி வழியாகவோ சந்தர்ப்ப வழியாகவோ தூண்டி நிகழ்த்தப்படும். அதற்கு ஏற்றவாறு துலங்கல் மேலேலமூம்.

மூன்று, துலங்கலோடு இணைந்து உருவாக்கம் பெறும், உடல் உள் நிகழ்ச்சி களும் நிலை மாற்றமும், சுறு சுறுப்பையும் மூளையின் தொழிற்பாடுகளும் மூளையின் வலு அதிகரிக்கும் நிலையில் ஆக்கத் திறனும், பிரச்சினை விடுவிக்கும் ஆற்ற லும் மேம்பாடு கொள்ளத் தொடங்கும்.

எதிர்மறையான உளவியல் சுற்று

வட்டத்தில் தவிக்கும் நிலையை நகைச் சுவைச்சுபாடும் சிரிப்பும் உடைத்து விடும். தொடர்பாடலில் ஏற்படும் சிக்கலாக நிலையும் சிரிப்பினால் வெட்டப்படு கின்றது. அந் நிலையில் தொடர் பாடலிலே நெகிழ்ச்சி தோற்றும் பெறும்.

நகைச்சவையும் சிரிப்பும் தரக்கூடிய நலன்களை ஆராய்ந்தவர்களுள் முனைவர் ஜில் கிரீன் குரோஸ்(2012) முக்கியமானவர். “நோய்களால் அவதியுறு வோருக்கு வழங்கப்பட்டத்தக்க மாய வித்தை மருந்துக்குளிகையாக அமைந்துள்ளது சிரிப்பு” என்பது அவரது கருத்து.

நோர்மன் கசின்ஸ் என்பார் தீவிரமான ஆதறைரில் நோயினால் அவதிப் பட்டுக் கொண்டிருந்தார் எனவும் மார்க்ஸ் சகோதரர் களின் நகைச்சவைப்படங்களைப் பார்த்ததினால் அவருக்குச் சுகம் கிடைத்தது என்றும் குறிப்பிடப்படு கின்றது. (கிரீன்குரோஸ் 2012)

நெருங்கு வாரங்களத் தணித்துக் கொள்வதற்கும் நெருக்கீட்டிலிருந்து விடுதலை பெறுவதற்கும் நகைச்சவையும் சிரிப்பும் துணை செய்யும் என்று குறிப்பிடப்படுகின்றது. நெருக்கீட்டிலிருந்து முழுமையாக விடுதலை பெற முடியா விட்டாலும் தற்காலிகமான விடுதலை அவற்றால் கிடைக்கப்பெறும்.

நகைச்சவையும் சிரிப்பும் தொடர் பான சில நெடுங்கோட்டு ஆய்வுகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டுவருகின்றன. நெடுங்கோட்டு ஆய்வு என்பது ஒருவரின் வயது வளர்ச்சியோடு மேற்கொள்ளப்பட்டு வரும் ஆய்வு.

நகைச்சவையோடும் சிரிப் போடும் சுடுபடுவோரிடத்து நோய் எதிர்ப்புவலு அதிகரித்திருந்ததும் கண்டறிப்படுகின்றது. அதேவேளை சில ஆபத்தான பண்புகளும் அவர்களிடத்தே

## நகைச்சவை உளவியல்: நகைச்சவையும் உள் நெருக்குவார நீக்கலும்

பேராசிரியர் சபா ஜியராசா

காணப்படுதலை ஹோ வாச் பிரீட் மன் (2012) மேற்கொண்ட ஆய்வுள் புலப் படுத்துகின்றன. அதாவது உயிராபத்து விளை விக்கும் செயற்பாடுகளில் அவர்கள் ஈடுபடுதலும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

அதிக அளவு நகைச்சவைப் படங்களைப் பார்ப்போரும், நகைச்சவை வாசிப்பில் ஈடுபடுவோரும் நோயை( Pain ) தாங்கும் வலுவுடையோராய் இருத்தல் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. தற்கணிப்பு மேம்படுவதற்கும், சிரிப்புத்துணை செய்கின்றது. ஆக்கமலர்ச்சி மற்றும் நேர்க்கோடல் (Positivity) முதலாம் பண்புகளும் அதனால் ஈட்டப்பெறுகின்றன.

சிரிப்பின் முக்கியத்துவம் காரணமாக சிரிப்புக்கழகங்களும் உளவியலாளரின் ஆற்றுப்படுத்தலுடன் இயக்கப்படுகின்றன. அவற்றில் சேர்ந்து பயன்நுக்கோரிடத்து நேர்க்கோடல் பண்புகள் வளர்ச்சியடைதல் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

தனிமைப்பாடு அல்லது அன்னிய மயப்பாடு ஆகியவற்றிலிருந்து ஒருவர் விடுபட்டுக் கொள்ளும் நிலையும் தோற்றும் பெறுகின்றது. வேலை நிலையங்களிலே முன்னரிலும் கூடுதலான இசைவுடன் தொழிற்படும் நிலைவளர்ச்சி பெறுகின்றது.

பிரச்சினைகள், இழப்புக்கள், துயரங்கள், மீளாக்கவலைகள் ஆகிய வற்றோடு தெளிவெழுகை (Coping) கொள்ளும் ஆற்றலும் சிரிப்பினால் வளர்ச்சியடைவதாகக் கூறப்படுகின்றது.

நகைச்சவையும் சிரிப்பும் பற்றிய ஆய்வுகளை மேற்கொண்டவர்களுள் கோர்ன் பிளாட் (2000) முக்கியமானவர். அவரது ஆய்வுகளில் இருந்து பின்வரும் முடிவுகள் வெளிக்கோலம் பெறுகின்றன.

1. உயர் குருதி அமுத்தம் அவற்றால் குறைக்கப்படுகின்றது.
2. குருதிக்குக்கிடைக்கப்பெறும் ஓட்சிசன் அளவு அதிகரிக்கின்றது.
3. உடலில் உள்ள தசை நார்களுக்குப் பயிற்சி கிடைக்கப்பெறுகின்றது.
4. நெருக்கீடுகளைக் கொடுக்கும் ஹோர் மோன்களின் அளவு குறைக்கப்படுகின்றது.
5. சவாசம் தொடர்பான தொற்றுக்கள் குறைவடைகின்றன.

6. கற்றலும் ஞாபகமும் வளர்ச்சியடைகின்றன.

7. தயார் நிலையும் ஆக்கத்திறனும் அதிகரிக்கின்றன.

கடினமான சூழலிலும் நம்பிக்கையேற்றம் செய்வதற்கு நகைச்சவையும் சிரிப்பும் துணை செய்கின்றன. அவற்றால் நம்பிக்கை கலந்த புதிய சுகம் கிடைக்கப்பெறுகின்றது.

கோபம் கவலை முதலாம் வெறுப்புத்தரும் மனவெழுச்சிகளைச் சிரிப்புக் கலைத்து விடுகின்றது. உடலும் உள்ளமும் மீளப்புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. தொலை நோக்கின் இடர்கள் வலுவிழுந்து விடும். இங்கதமான நிலையின் தோற்றும் உருவாகவாய்ப்பு ஏற்பட முடியும்.

கூட்டுணர்வையும் இசைவான தொடர்பாடலையும் வளர்ப்பதற்கு நகைச்சவையும் சிரிப்பும் தொடர்ந்து உதவிய வண்ணமிருக்கும். நேர் முகமான இணைப்பு உறுப்பினர்களிடையே வளர்வதற்கு அவை வலுவுட்டித் தீர்க்கும்.

இத்துறையில் வளர்ச்சி பெற்று வரும் செயற்பாடுகளுள் ஒன்றாக அமைவது “சிரிப்பு யோகா நெறி” இது “ஹாஸ்ய யோகா” என்றும் அழைக்கப்படும். அதற்குரிய பயிற்சி முறைகளை இந்திய மருத்துவரான மதன் கத்தாரியா வளர்த்துள்ளார்.

இயல்பான சிரிப்புத்தரும் நலன்களை வேண்டுமென்று தன்னார்வத்துடன் இயக்கப்படும் சிரிப்பும் தரும் என்பதை சிரிப்பு யோக நெறி வலியுறுத்துகின்றது. குழு நிலையிலே அது மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. பங்குபற்றுவோருடைய உடல் மொழியாலும் சிறப்பான கண்ணகைவுகளாலும் நகைப்பூட்டும் செயற்பாடுகளினாலும் சிரிப்புட்டும் கடைகளினாலும் நகைச்சவை உருவாக்கப்படும். வலிந்து உருவாக்கப்படும் நகைச்சவை இயல்பான நகைச்சவையாக நிலைமாற்றம் பெறும் என்பது முக்கியமான அவதானிப்பு.

மென்மையான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளுடன் சிரிப்பு யோக நெறி ஆரம்பிக்கப்படும். சிரிப்புக்கு ஆயத்தம் செய்வதற்குரிய சவாசப்பயிற்சியும் மேற்கொண்டு வருகின்றது.

கொள்ளப்படும். இருபது நிமிட சிரிப்பு யோக நெறிப்பயிற்சியே போதுமானது என்று குறிப்பிடப்படுகின்றது.

இத்துறையில் ஏற்பட்டுவரும் முக்கியமான வளர்ச்சி “சிரிப்பியல்” வரும் (Geotology) என்பதாகும். சிரிப்பினால் ஏற்படும் உடலியல், உளவியல் விளைவுகளை ஆராயும் கற்கை நெறியாகச் சிரிப்பியல் அமைந்துள்ளது. சிரிப்பு என்பதைப் பிணிநீக்கும் செயற்பாடாகவும், மாற்றுவகை மருத்துவமாகவும் முன்னெடுத்தல் சிரிப்பியற் கற்கையிலே மேற் கொள்ளப்பட்டுவருகின்றது.

இல்ரான் போட் பல்கலைக் கழகத்தில் முனைவர் வில்லியம் எப். பிறை என்பவர் சிரிப்பியற் கற்கை நெறியை உருவாக்கினார்.

சிரிப்பை ஒரு சிகிச்சை முறையாக முன்னெடுக்கும் பொழுது பின்வரும் செயற் பாடுகள் மேற் கொள்ளப்படுகின்றன.

1. நகைச்சவையை உருவாக்கும் நூல்கள் சஞ்சிகைகள் கதைகள் சினிமாப்படங்கள் முதலியவற்றைப்பயன்படுத்தி உடல் நலம் மற்றும் உள் நலம் பாதிப்புக்கு உள்ளான வரிடத்து கலந்துரையாடலை மேற் கொள்ள அவர் அனுபவித்த நகைச்சவை நிகழ்ச்சிகள் சீர்மியரால் மீட்டெடுக்கப் படும். இதனை மேற்கொள்ளும் பொழுது மருத்துவரும் உடனிருந்து உதவுவார். அந்தச் செயற்பாடு தனி நிலையிலோ கூட்டு நிலையிலோ மேற்கொள்ளப்படலாம்.

2. மரபு வழியான தியான முறையோடு இணைந்த வகையில் சிரிப்பை முதன்மைப் படுத்தும் தியானச் செயற்பாட்டை முன் வெடுத்தல். தியானித்தலுக்குரிய முன் வெடுப்புக்களை மேற்கொள்ளல். அக நிலையிலே சிரிப்பை மேற் கொள்ளல், மௌனித்து அதனை நீட்சி கொள்ளச் செய்தல் முதலாம் செயற்பாடுகள் சிகிச்சையின் போது மேற்கொள்ளப்படும்.

சிரிப்பு யோக நெறிவாயிலாகப் பினி தீர்க்க உதவுதலும், நோய் வராது தடுக்கும் முயற்சியை மேற்கொள்ளலும் சிரிப்பை உண்டாக்கும் பல்வேறு பயிற்சி கள் இந்த யோக நெறியிலே பயன்படுத்தப்

படும். ஆய்வுகளை அடியொற்றி சிரிப்பு யோக நெறி முன் வெடுக்கப்பட்டு வருகின்றது.

அற இலக்கியங்களிலும் சமய மரபிலும், சடங்குகளிலும், சிரித்தற் செயற் பாடும் நகைச்சவையும் பலநிலைகளிலே பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளனமை குறிப்பிடத் தக்கது. திருவள்ளுவரின் “இடுக்கண் வருங்கால் நகுக” என்ற குறள் வருமுன்னர் காக்கும் ஒழுக்கச் செயற்பாட்டுடன் தொடர்படையது.

வளச்சடங்கு மேற் கொள்ளலின் பிரதான இலக்குகளுள் ஒன்றாக அமைவது மகிழ்ச்சியுட்டல். வளச்சடங்குகளின் நிறைவில் “கைகொட்டல்” என்ற ஒரு நிகழ்ச்சி உண்டு. கைகொட்டற் சடங்கு மன நிறைவையும் மகிழ்ச்சியையும் வெளிப்படுத்திநிற்கும்.

கிரீஸ்தவ மரபில் “பரிசுத்த சிரிப்பு”( Holy Laughter) என்ற நிகழ்ச்சி ஒரு பிரிவினரது திருச்சபைக் கூடங்களிலே நிகழ்த்தப்படுகிறது. கூகமளிக்கும் அற்புத்த தோடு இணைந்தும் தொடர்ந்தும் பரிசுத்த சிரிப்பு முன்னெடுக்கப்படும்.

அன்மைக்காலமாக இத்துறையில் மேலும் முன்னேற்றகரமான செயற் பாடுகள் இடம் பெற்று வருகின்றன. பொது மருத்துவமனைகளில் “சிரிப் பேற்றம் செய்வோர்.” (Clowns) நியமிக்கப் பட்டு வருகின்றனர். ( மார்க் ஜெல்கோப், 2011) “மருத்துவச் சிரிப் பேற்றம் செய்வோர்” (Medical Clowns) என அவர்கள் அழைக்கப்படுகின்றன.

மருத்துவமனைகளிலே சிறுவர்களுக்கு எனச் சிறப்பாக நியமிக்கப்பட்ட அவர்கள் வளர்ந்தவர்களுக்கும் சிரிப் பூட்டற் செயற்பாடுகளிலே ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

கடந்த இருபது ஆண்டுகளாக உடல் உள்ள மருத்துவத்துறைகளில் சிரிப்புசிகிச்சை முறை மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. இது நல்ல விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது என்று பொது வாக்கூறப்பட்டாலும், திட்டவட்டமாகவும் துல்லியமாகவும் அதனை நிறுவ தற்குரிய ஆய்வுகள் வேண்டப்படுகின்றன.

அன்மைக்காலங்களில் சிறுவர் உரிமை மீறல்கள், சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்கள் குறித்த செய்திகளும் புள்ளி விபரங்களும் அதிக அளவில் பத்திரிகைகளிலும் ஆய்வறிக்கைகளிலும் இடம்பெறுவதைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. குறிப்பாக பாடசாலை மாணவர் துஷ்பிரயோகம் காரணமாக பிரச்சினைகள் அரசு, அரசு சார் பற்ற நிறுவனங்களின் கவனத்தைப் பெற்றுள்ளன. 1990களிலிருந்து இலங்கையிலும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்கள் பல்வேறு வடிவங்களில் இடம்பெற்று வருவதாக தெரிவிக்கப்படுகின்றது. சிறுவர்களின் நலத்தைப் பேண வேண்டிய நலன் புரி நிலையங்களாக விளங்க வேண்டிய பாடசாலைகளில் மாணவர் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளாக்கப்படுவதும் இதன் காரணமாக விரும்பத்தகாத விளைவுகள் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருப்பதும் விசனிக்கத்தக்க ஒன்றாகும்.

இன்றைய உலகம் எதிர்நோக்குகின்ற மிக முக்கியமான பிரச்சினைகளுள் ஒன்று சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்பதாகும். இப்பிரச்சினையானது வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகள், வளர்ச்சி அடைந்த வரும் நாடுகள் என்ற பேதமின்றி உலகம் முழுவதிலும் காணப்படுகின்ற, சர்வதேசத்தின்கவனத்தை ஈர்த்த ஒரு பிரச்சினையாக இருந்து வருகின்றது. ஆயினும், வளர்ச்சி அடைந்து வரும் நாடுகளில் சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் ஒரு பிரச்சினையாகவே இன்று உருவெடுத்துள்ளது. (குபாலன் 2006)

சிறுவர் உரிமை, சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்ற விவகாரங்கள் கருத்திற் கொள்ளப் படுகின்ற போது, முதலில் சிறுவர் என்போர் யாரென வரையறுத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். சிறுவர் உரிமைகளைப் பற்றிய சமவாயத்தின் முதலாவது உறுப்புரையே சிறுவர் என்றால் யாரென்பதை வரையறை

செய்கின்றது. இதன் பிரகாரம் பதினெட்டு வயதிற்குக் குறைந்த மனிதப் பிறவிகள் அனைவரும் சிறுவர்கள் என வரையறுக்கப்பட்டுள்ளனர். ஆயினும், இலங்கையைப் பொறுத்தவரையில் பல்வேறு சட்டங்களிலும் வேறுபட்ட வயதெல்லைகள் சிறுவர் என்ற சொற்பிரயோகத்தைப் பிரதிபலிக்கின்றன.

சிறுவர் என்போர் மனித சமூதாயத்தின் சிற்றுருக்கள் ஆவர். இன்றைய சிறுவர்கள் நாளைய சமுதாயத்தின் முக்கிய உறுப்பினராவார். இன்றைய சிறுவர்களின் உரிமைகள் மதிக்கப்பட்டு, பாதுகாக்கப்பட்டு வரும் நிலையிலேயே எதிர்கால சமுதாயம் ஆரோக்கியமான சமுதாயமாக உருவாக்கம் பெற முடியும். சிறுவர்களின் எதிர்கால உலகின் அத்தி பாரம் என்ற வகையிலே அவர்களது எதிர்காலத்தைச் சிறப்பாகத் திட்டமிட்டு வழிநடத்த வேண்டியது அவசியமாகும். ஆயினும், விஞ்ஞான, தொழில்நுட்ப, இலத்திரனியல் விருத்தி காரணமாக பலவிதமான முன் நேற்றங்களையும் கண்டு நாகரிகத்தின் விளிம்பை நோக்கி நவீன மனித சமுதாயம் நகர்ந்த கொண்டிருக்கும் அதேவேளை, சிறுவர்களுக்கு எதிராக மேற்கொள்ளப்படும் வன்முறை களும் துஷ்பிரயோகங்களும் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்வதாக அறிவிக்கப்படுகின்றது.

சிறுவர்கள் அடுத்தவர்களில் தங்கி வாழ்கின்ற பலவீனர்களாகக் காணப்படுவதனாலேயே அவர்களது உரிமைகள் மீறப்படுகின்றன. வளர்முக நாடுகளில் அதிகரித்து வரும் குடித் தொகைப் பிரச்சினையோடு, அந்நாட்டவர்களின் பொருளாதார, சமூக, பண்பாட்டுக் கோலங்களில் காணப்படும் பலவீனமான பண்புகளுடாகவும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்கள் அதிகரித்துக் கொண்டு செல்கின்றன. ஆயினும், சிறுவர் துஷ்பிர

## **பாடசாலைகளில் மாணவர் துஷ்பிரயோகம் ஏற்படுத்தும் உடல், உளப் பிரச்சினைகள் : ஓர் அறிமுகம்**

யோகங்கள் காரணமாக தனிப்பட்ட ரீதி யிலும் சமூக ரீதியிலும் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் குறித்து விழிப்புணர்வு அதிகமாக வெளிப்படாமைக்கும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் முன்னுரிமைப் படுத்தப் படாமைக்கும் அந்நாடுகளில் வறுமை, தொற்றுநோய்கள், இன், மத, மொழி, ரீதியிலான குரோதங்கள் காணப்படுகின்றமையே காரணமாகும்.

சிறுவர் உரிமை மீறல்களிலிருந்த சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களிலிருந்தும் சிறுவர்களைப் பாதுகாப்பதற்காக, 1989 இல் ஜூக்கிய நாடுகள் பொதுச்சபையினால் வெளியிடப்பட்ட சிறுவர் உரிமைகளைப் பற்றிய சமவாய்மானது (Convention on the Rights of Child), சிறுவர்களைப் பாதுகாத்தல் தொடர்பாக, குறிப்பிடத்தக்க அளவு ஏற்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளது. அத்தோடு, பதினெட்டு வயதுக்குட்பட்ட அளவுவரையும் சிறுவர்கள் என ஐ.நா.சபை வரையறுத்துள்ளது. சிறுவர்களைப் பாதுகாப்பதற்கு பல ஏற்பாடுகள் இன்றைய நவீன உலகில் காணப்பட்டாலும், அவற்றையும் மீறி சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளாக்கப்பட்டு வருவதாக அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. 1989 இல் ஜூக்கிய நாடுகள் பொதுச்சபையினால் வெளியிடப்பட்ட சிறுவர் உரிமைகளைப்பற்றிய சமவாய்த்தை 191 நாடுகள் ஏற்றுக்கொண்டுள்ள நிலையில் சிறுவர்களின் நீடித்த வாழ்க்கையையும் விருத்தியையும் உரிமைகளையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது அந்நாடுகளின் கடமைபொறுப்பாகும். (Elbert et.al 2009) 1991 ஆம் ஆண்டு இலங்கையும் ஜூக்கிய நாடுகள் பொதுச்சபையின் சிறுவர் உரிமைகளைப் பற்றிய சமவாயத்தை ஏற்றுக்கொண்ட சிறுவர் உரிமைப் பட்டயம் ஒன்றினை உருவாக்கி யுள்ளது. இலங்கையில் சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்கள் முன் எப்போதுமில்லாத வகையில் அதிகரித்துக் கொண்டு செல்வதை இன்று காணக்கூடியதாக உள்ளது. நீதி மன்றங்கள், ஊடகங்கள், சிறுவர் முறைபாட்டு மையங்கள் என்பன இந்நிலைமையை உறுதிப்படுத்துகின்றன. இம் முறைப்பாடுகள் பாலியல், உடலியல், உளவியல், தனிமைப் படுத்தப் படல்,

புறக்கணிப்பு, தற்கொலைமுயற்சி, பிறழ்வு நடத்தை கடத்தல் ஆகிய சிறுவர் துஷ்பிரயோக வகைகள் அடங்குகின்றன. கட்டாயக் கல்விச்சட்டம் நடைமுறையிலுள்ள போதும், பாடசாலை செல்ல வேண்டிய பாடசாலை செல்லாத மாணவர்கள் கணிசமான எண்ணிக்கையில் இருப்பதனையும் அறிக்கைகள் குறிப்பிடுகின்ன. சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களுள் ஒன்றாக சிறுவரை வேலைக்கு அமர்த்து தல் என்பது கருதப்படுகின்ற போதிலும் சிறுவர் ஊழியம் நடைமுறையில் இருப்பதனையும் அறிக்கைகள் கட்டுகின்றன.

இந்நிலைமையில் சிறுவர்களைச் சமூகப்படுத்து வேண்டிய கடமைப் பொறுப்புள்ள பாடசாலைகளிலும் மாணவர் துஷ்பிரயோகம் இடம் பெறுவதாக கிடைக்கப்பெறும் செய்தி கள், இன்று அனைவரது கவனத்தை ஈர்த்துள்ளன. பாடசாலை மாணவர் துஷ்பிரயோகக் குற்றச்சாட்டுக்களில் கல்வியிடன் தொடர்புடைய பலதரப்பட்டவர்களும் சம்பந்தப் பட்டிருப்பதாக அவ்வள்போது வெளி வரும் செய்திகள் பெற்றோர் மத்தியில் அச்சத்தை விளைவித்துள்ளன.

ஜூக்கிய நாடுகள் சபையின் சிறுவர் உரிமைகளைப் பற்றிய சமவாயம் சிறுவரின் வயதெல்லையை வரையறுத்துள்ளதன் பிரகாரம். பாடசாலைகளில் க.பொ.த.உயர்தரம் வரை கல்வி கற்கும் மாணவர்கள் 18 வயதுக்குக் குறைந்தவர்கள் என்ற வகையில் பாடசாலை மாணவர்கள் யாவரும் சிறுவர்களே. இவ்வகையில் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு இடம் பெறுகின்ற துஷ்பிரயோகங்கள் யாவும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களே. பாடசாலைக்கு வெளியே இடம் பெறுகின்ற சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்கள் பற்றிய முறைப்பாடுகள் வெளியே தெரிய வருகின்ற போதும் பாடசாலைகளில் இடம் பெறும் மாணவர் துஷ்பிரயோகங்கள் அதிகம் வெளியே தெரியவராதிருக்கின்றன.

பொதுவாக, சிறுவர் துஷ்பிரயோக மானது பல்வேறு வடிவங்களில் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இவற்றைக் குறிப்பாக பின்வரும் வகைகள் அடக்கலாம்.

• உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம்

- உளவியல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம்
- பாலியல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம்
- உணர்வு ரீதியான துஷ்பிரயோகம்
- புறக்கணிப்பு ரீதியான துஷ்பிரயோகம்

குறிப்பாக பல துஷ்பிரயோகங்களைப் பொதுவாக இங்கு குறிப்பிட்ட வகைகள் ஒன்றில் உள்ளடக்கலாம் என்பதையும் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக, பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளர்கள் பின்னைகளுக்கான உணவு, உடை, உறையுள், பாதுகாப்பு மற்றும் மருத்துவக் கவனிப்பு என்பவற்றைக் கவனிக்க வேண்டிய கடப் பாடு உடைய வர்கள். இவ்வாறு செயற்படத்தவறின் அவர்கள் தமது பின்னைகளை புறக்கணிப்பு ரீதியான துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்துகிறார்கள் என்றே கொள்ள வேண்டும். சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்பதற்கு பல்வேறு வரைவிலக்கணங்கள் கொடுக்கப்படுகின்றபோதிலும், உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் (1999) பின்வரும் வரைவிலக்கணம் மேலே குறிப்பிட்ட வகைகள் அனைத்தையும் உள்ளடக்கியதாக உள்ளது.

“பொறுப்புகள் நம்பிக்கைக்குரிய அல்லது அதிகாரமுள்ள ஒரு உளவுமறையின் அடிப்படையில் பின்னைகளின் ஆரோக்கியத்துக்கு, உயர்வுக்கு அபிவிருத்திக்கு அல்லது கொரவத்திற்கு உண்மையாகத் தீங்கு ஏற்படுத்துகின்ற அல்லது ஏற்படுத்தும் வாய்ப்புடைய எல்லா வகையான உடல் சார்ந்த. அத் துடன் உணர்ச்சி ரீதியிலான கொடுமைப்படுத்துதல், பாலியல் துஷ்பிரயோகம், புறக்கணித்தல் அல்லது கவனக்குறைவாக நடத்துதல், வர்த்தக ரீதியிலான அல்லது வேறு வகையிலான சுரண்டல் போன்ற சிறுவர் துஷ்பிரயோக அல்லது துண்புறுத்தலாக அமைகின்றன.”

சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்துக்கான இவ்வரைவிலக்கணத்தை கவனத்திற்கொண்டால், இன்று பரவலாக பாடசாலைகளில் சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்கள் எவை என்பதை சரியாக அறிந்து கொள்ளாத நிலையில் மாணவர்கள் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்பட்டு வருகின்றார்கள் என்றே கொள்ள வேண்டும். சாதாரண

மாக, இன்று பாடசாலைகளில் ஆசிரியர்களும் அதிபர்களும் பிரம்பு கணை அல்லது தடிகளை ஏந்தித் திரி வதைக்காணக்கூடியதாகவே உள்ளது.

இவங்கையில் அரசு நிறுவனங்களும் உள்நாட்டு, வெளிநாட்டு அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களும் செயற்பட்டு வருகின்றன. இவை, சிறுவர்கள் தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதோடு, சிறுவர் உரிமைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டல் களை வழங்கக்கூடிய அமைப்புகளை உருவாக்கி, சிறுவர் உரிமைகள் மறுக்கப்படுகின்ற போது, அவற்றுக்கெதிராகக் குரல் கொடுக்கவும் செய்கின்றன. அதே வேளை கல்வித்திணைக்களம், சமூகத் திணைக்களம், சுகாதார திணைக்களம் போன்ற வற்றுடன் பல கருமங்களில் இணைந்தும் செயற்பட்டுவருகின்றன.

சிறுவர் உரிமைகள் பாதுகாப்புத் தொடர்பாக, மாவட்ட கணகாணிப்புக் குழு, பிரதேச கணகாணிப்புக்குழு, கிராம சிறுவர் அபிவிருத்திக்குழு போன்ற பல அமைப்புக்களும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. யாழ்ப்பாணம் போதனாசாலையில் மாவட்ட சிறுவர் பாதுகாப்புக்குழு இயங்கி வருவதோடு, இதன் மூலம் சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் தொடர்பான தகவல்கள் சேகரிக்கப்படுவதோடு அத் துஷ்பிரயோகங்களுக்குப் பரிகாரம் காண வும் முயற்சிக்கின்றது. மாவட்ட சிறுவர் பாது காப்புக்குழு சேகரித்த தகவல்களின் பிரகாரம் சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்கள் குறித்த அறிக்கைகள் வெளியிடப்படுகின்றன. ஆனால், இந்த அறிக்கைகளில் காணப்படும் எண்ணிக்கையிலும் அதிக மாகவே சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்கள் இடம் பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன என்றே கொள்ள வேண்டும்.

பாடசாலைகளில் மாணவர்களுக்கு வழங்கப்படும் தண்டனைகள் சிறுவர் உரிமைகளை மீறும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களாகும். அதேவேளை, மாணவர்கள் அகெளவத்துக்குள்ளாகி, அழுத்தங்களுக்குட்பட்டு, உள்ளீதியான துஷ்பிரயோகத்துக்கும் உள்ளாக்கப்பட்டு வருகிறார்கள்.



# பரணீ புத்தகக்ஷைம்

## பரணீ அச்சுகம்

நெல்லியடி ம.ம.வீதி.

நெல்லியடி

0775991949

புத்தகங்கள்

கல்வெட்டுக்கள்

அழைப்பிதழ்கள்

பயிற்சி விளாத்தாள்கள்

எம்மால் அச்சிடப்பட்டுத் தரப்படும்

பாடசாலை, உபகரணங்கள், பாடப்புத்தகங்கள்

பெற்றுக்கொள்ள நாட வேண்டிய டெம்

விரைவில் கடல் முதல் 18 தெழுகனின் தொகுப்பு

உள்வியல் - 66 கட்டுரைகள்

நூசிரியர் கல்வி - 40 கட்டுரைகள்

முன் பள்ளி - 13 கட்டுரைகள்

ஆற்றுப்படுத்தல் - 16 கட்டுரைகள்

நூய்வு முறையியல் - 5 கட்டுரைகள்

For உள்வியல் மாணவர்கள், Diploma Students,

M.ed students , B.ed students, Teachers

Price 1500/-

