

A STUDY OF STRESS PROBLEMS AMONG LADIES: (SPECIAL REFERENCE TO THE FEMALE STUDENTS OF FACULTY OF ISLAMIC STUDIES AND ARABIC LANGUAGE, SEUSL)

M.I.M.Safiullah ⁽¹⁾, M.S.M.Hilmeem ⁽²⁾, S.F.Rifka ⁽³⁾, A.F.Zahrana ⁽⁴⁾

^{1, 2, 3 & 4} Department of Arabic Language, Faculty of Islamic Studies and Arabic Language, SEUSL

msafiullah09@gmail.com, hilmeemsm@gmail.com,

f.rifkan95@gmail.com, zahanafathima@gmail.com

ஆய்வுச் சுருக்கம்

இன்றைய காலகட்டத்தில் அனைத்து மனிதர்களிடமும் காணப்படக்கூடிய ஓர் எதிர்மறையான உணர்வாக மன அழுத்தம் காணப்படுகின்றது. ஆண், பெண் என்ற இருபாலாரிடமும் காணப்பட்டாலும் அதிலும் அதிகமாக பெண்களிடமே காணப்படுகிறது.

குறிப்பாக கல்வி பயிலும் மாணவிகள் மன அழுத்தம் சார்ந்த பிரச்சினைகளுக்கு அதிகமாக முகம் கொடுப்பதுடன் பல்வேறு உடல் மற்றும் உளவியல் தாக்கங்களுக்கு உட்பட்டு தமது இலக்கை அடைவதில் பாரிய சிக்கல்களை எதிர்கொள்வதை பார்க்கிறோம் அதுமாத்திரமல்லாமல் மன அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கான வழிகாட்டல்களும் அதிகமான பெண்களுக்கு தெரியாத காரணத்தினால் மென்மேலும் அவர்கள் மன அழுத்தத்திற்கு உட்பட்டு வாழ்வில் பல விரும்பத்தகாத முடிவுகளை எடுப்பதற்கு முயற்சிப்பது இன்றைய சூழலில் மிக கவலையான விடயமாகும்.

எனவே இவ்வாய்வானது இலங்கை தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழக இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அரபு மொழி பீட மாணவிகள் எதிர் கொள்ளும் மன அழுத்தம் சார்ந்த பிரச்சினைகளை மையப்படுத்தி ஆய்வு செய்கின்றது. “மன அழுத்தம் சார்ந்த பிரச்சனைகள்” எனும் தலைப்பிலான ஆய்வானது காலத்தின் தேவையைக் கருதி மேற்கொள்ளப்பட்ட ஓர் ஆய்வாகும்.

அவ்வடிப்படையில் இவ்வாய்வானது முதலாம் மற்றும் இரண்டாம் நிலைத் தரவுகளை ஆய்வு மூலங்களாக கொண்டு மேற் கொள்ளப்படுகின்றது.

திறவுச் சொற்கள்: பெண்கள் , மனஅழுத்தம் , பிரச்சினைகள்

அறிமுகம்:

எல்லா மனிதர்களிடையேயும் காணப்படுகின்ற ஓர் எதிர்மறையான உணர்வே மன அழுத்தமாகும். அதற்கு விதிவிலக்காய் கூறுவதற்கு யாருமில்லை. ஏதோ ஒரு தருணத்தில் மன அழுத்தத்தின் விளைவை வெளிப்படுத்தக் கூடியவனாகவே மனிதன் இருக்கின்றான்.

மன அழுத்தம் என்பது உடலில் நோய்களை உண்டாக்கக் கூடிய அல்லது மனரீதியாக பதட்டம், படபடப்பு அளிக்கும் எந்த ஒரு மனவியல் காரணிகளை மன அழுத்தம் எனக் கருதலாம். மன அழுத்தமானது எல்லோருக்கும் ஏற்படக்கூடியது. இது சாதாரணமானதுதான். என்றாலும் ஒவ்வொரு நபருக்குமிடையில் வேறுபட்ட அளவுகளில் காணப்படும். “மன அழுத்தத்தால் மனிதர்கள் சில

நேரங்களில் எல்லை மீறக் கூடிய செயலைக் கூட செய்யலாம்” என்று லூஸரஸ், கோகென் போன்றோர் குறிப்பிடுகின்றனர்.

வளர்ந்து வரும் இளம் தலைமுறையினர்களிடத்தில் மன அழுத்தம் ஏற்படும் வீதமானது வயதானவர்களைப் பார்க்கிலும் பன் மடங்கு அதிகமென ஆய்வுகள் கூறுகின்றது. இயந்திரமாகி வரும் இன்றைய அவசர உலகில் அவசரமாய் சிந்திக்கும் இளம் சமூகம் இன்று அட்ப காரணங்களுக்காக மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகி தன்னை மாத்திரமின்றி பிறரையும் பாதிப்புக்குள்ளாக்கும் நிலைமை தற்போது அதிகமாக காணப்படுகிறது.

எந்தவொரு மனிதனாலும் மன அழுத்தத்தினை இல்லாமற் செய்ய முடியாது. ஆனால் அதனை குறைக்கவோ அல்லது ஓரளவுக்கேனும் கட்டுப்படுத்தவோ முடியும் என்பதே யதார்த்த உண்மை. மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளை ஓரளவுக்கேனும் அறிந்திருந்த போதிலும் சில நொடிகளில் அதனை கட்டுப்படுத்த முடியாததன் காரணமாக இன்று எம்மில் பலர் தங்களது பல வருட முயற்சிகளையும் வாழ்வின் சந்தோசங்களையும், அடைவுகளையும் இழந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

தற்காலத்தில் கல்வியில் அதிக ஈடுபாடு காட்டக்கூடியவர்களாக பெண்கள் காணப்படுகின்றனர். புாடசாலைக் காலங்களில் ஐந்தாம் தர புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் அதிக புள்ளிகளைப் பெறுவது தொடக்கம் பல்கலைக்கழக தெரிவாகுவது வரை அதிகமான பெண்பிள்ளைகளே முன்னிற்கின்றனர். இவ்வாறு பல்கலைக்கழகங்களுக்கு தெரிவாகும் பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு சூழலில் இருந்தும், சூழ்நிலையிலிருந்தும் வந்திருப்பார்கள் சிலர் அதிக வசதியானவர்களாகவும் வசதி குறைந்தவர்களாகவும், பெற்றோரை இழந்தவர்களாகவும், பெற்றோருடன் வாழ்பவர்களாகவும், திருமணமாவைர், திருமணமாகாதவர், திறமையானவர், திறமை குறைந்தவர்கள் என்றவாறு பல்வேறுபட்ட படித்தரங்களிலும் மாணவர்கள் பல்கலைக்கலகங்களில் கல்வி கற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இதில் வசதியற்ற, சற்று திறமை குறைந்த, பிரச்சனையுள்ள மாணவர்களே அதிக மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகிறார்கள். ஏனென்றால் இவர்கள் தங்களது பிரச்சினைகளோடு பல்கலைக்கலக கல்வியையும் ஒன்றாக்கி குழம்பிக் கொள்கிறார்கள். இத்தகைய மாணவிகளே இதிகம் மனஅழுத்தத்திற்கு உள்ளாகிறார்கள்.

இவ்வாய்வானது இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அரபு மொழிப் பீட மாணவிகளிடம் மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள், அதனால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் என்பவற்றோடு மன அழுத்தத்தால் ஏற்படக்கூடிய பாதக விளைவுகளைக் குறிப்பிட்டு அவற்றைக் களைவதற்கான சில வழிகாட்டல்களையும் முன் வைக்கின்றது.

ஆய்வின் நோக்கங்கள் :

- இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அரபு மொழிப் பீட மாணவிகள் மத்தியில் மன அழுத்தத்தின் தன்மைகள் மற்றும் அதன் பிரதிபலிப்புக்கள் என்பவற்றினை கண்டறிதல்.
- மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை இணங்காணல்.

- இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அறபு மொழிப் பீட மாணவிகளிடத்தில் மன அழுத்தம் ஏற்படுத்தும் பிரச்சனைகளைக் குறைப்பதற்கான வழிகளை முன் வைத்தல்.

ஆய்வின் முக்கியத்துவம் :

இளம் தலைமுறையில் கல்விச் சமூகமாய் விளங்கும் பல்கலைக்கழக மாணவிகளை மையப்படுத்தி மன அழுத்தம் சார்ந்த பிரச்சனைகள் என்ன? என்பதை அடையாளப்படுத்தி, எதிர் கால சந்ததியினருக்கான சில வழிகாட்டல்களும் இவ்வாய்வில் உள்ளடக்கப்பட்டிருப்பதனால் இன்னும் இது முக்கியம் பெறுகின்றது.

ஆய்வுப் பிரச்சினை :

நாட்டின் நற்பிரஜைகளை உருவாக்கும் உயர் கல்வி நிறுவனமே பல்கலைக் கழகமாகும். அந்தவகையில் பல்கலைக் கழக மாணவிகள் மத்தியில் மன அழுத்தம் பல்வேறு பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகின்றது. இருந்த போதிலும் அவற்றை கட்டுப்படுத்தும் பொருத்தமான வழிமுறைகளை கையாள்வதில் மாணவிகள் பொடுபோக்கு காட்டுகின்றனர். இதனால் கல்வி நவடிக்கைகளை திறன்பட மேற்கொள்வதில் பல்வேறு சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர்.

ஆய்வுப் பிரதேசம் :

நாட்டின் பல பகுதிகளிலுமிருந்தும் பல்கலைக் கழகத்திற்கு தெரிவு செய்யப்படும் மாணவிகளில் இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழக இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அறபு மொழிப் பீட மாணவிகளில் 200 மாணவிகளை மாதிரியாகக் கொண்டு இவ்வாய்வு காணப்படுகின்றது.

ஆய்வு முறையியல் :

இவ்வாய்வானது சமூகவியல் பண்பு சார் மற்றும் எண்ணியல் சார் ஆய்வாக உள்ளமையினால் இங்கு முதலாம் மற்றும் இரண்டாம் நிலைத்தரவுகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

01) முதலாம் நிலைத்தரவுகள் :

- கலந்துரையாடல் முறை
ஆய்வானது இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக் கழக இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அறபு மொழிப் பீடமாணவிகளை மையப்படுத்தி மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளமையினால் பீடத்தின் 1ஆம், 2ஆம், 3ஆம் வருட மாணவிகளிடத்தில் கலந்துரையாடல்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டு அதன் மூலம் தகவல்கள் சேகரிக்கப்பட்டன.
- வினாக்கொத்து முறை
மேலதிக தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளும் நோக்கில் இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அறபு மொழிப் பீடத்தின் 1ஆம், 2ஆம், 3ஆம் வருட மாணவிகளில் எழுமாறாக 200 பேரைத் தெரிவு செய்து அவர்களுக்கு 15 வினாக்களைக் கொண்ட வினாக்கொத்து வழங்கப்பட்டு அதன் மூலம் தகவல்கள் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டன.

02)இரண்டாம் நிலைத்தரவுகள் :

இத்தரவுகள் நூற்கள், ஆய்வுக் கட்டுரைகள், சஞ்சிகைகள் மூலம் பெறப்பட்டுள்ளன.

மன அழுத்தம் என்றால் என்ன?

மன அழுத்தம் இல்லாத வாழ்வை கற்பனை செய்து பார்க்க இயலாது. இன்றைய அவசர யுகத்தில் அதிகாரத்தில் இருப்பவர்களில் இருந்து அடுத்த வேளை உணவுக்கு வழியற்றவர் வரை பாகுபாடில்லாமல் எல்லோரையும் பாதித்திருப்பது மன அழுத்தம் அல்லது மன இருக்கம். மனிதனின் உடல் நலத்தில் ஏற்படும் பெரும்பான்மையான பாதிப்புக்களுக்கு ஆரம்ப புள்ளி இந்த மன அழுத்தம் தான். உலக முழுவதும் 13 கோடிபேர் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் உதவியுடன் ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது. இதில் 36 சதவீதத்துடன் இந்தியர்கள் முதலிடத்தில் உள்ளனர்.

இன்றைய நவீன உலகில் மன அழுத்தம் என்று சொல்லப்படும் stress தவிர்க்க முடியாதது. வாழ்வின் எல்லா நிலைகளிலும் இது நமக்கு வருகிறது. நாமோ அல்லது நமது உடல் உறுப்புக்களோ ஒரு தீர்வுக்குரிய பிரச்சினையை எதிர் கொள்ள நேரும் போது நமது உடலும் மனமும் மாற்றம் பெற்று வரும் விளைவுதான் மன அழுத்தம் என்று கூறப்படுகின்றது. ஆப் பிரச்சினைகளை சரியான முறையில் கையாண்டு சமாளிக்க முடியா விட்டால் மன அழுத்தம் உண்டாகிறது.

ஏந்த ஒரு பிரச்சினையும் அது பிரச்சனை என்று தெரிந்து கொள்ளும் போதுதான் அது பிரச்சினையாகிறது. தீவிரமான எதிர் மறை உணர்ச்சிகள் (Negative emotions) காலப்போக்கில் ஒருவரது மன நலத்தையும் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கிறது. இறுக்கமான சூழலில் சுழன்று கொண்டிருக்கின்றது உலகம். ஏல்லாத் துறையிலும் எல்லாப் பணி நிலைகளிலும் அனைவரும் ஒருவிதமான மன இறுக்கத்துடனேயே சுழன்று கொண்டிருக்கின்றார்கள். மனிதனுக்கு வரும் நோய்களில் பெரும்பாலானவை அழுத்தமான சூழல் காரணமாக வருபவையே என சமீபத்திய ஆராய்ச்சி ஒன்று அதிர்ச்சித் தகவல் சொல்லியிருக்கின்றது. இதுவே மன அழுத்தத்தை கையாள்வதன் தேவையை நமக்கு எடுத்துக் கூறுகின்றது.

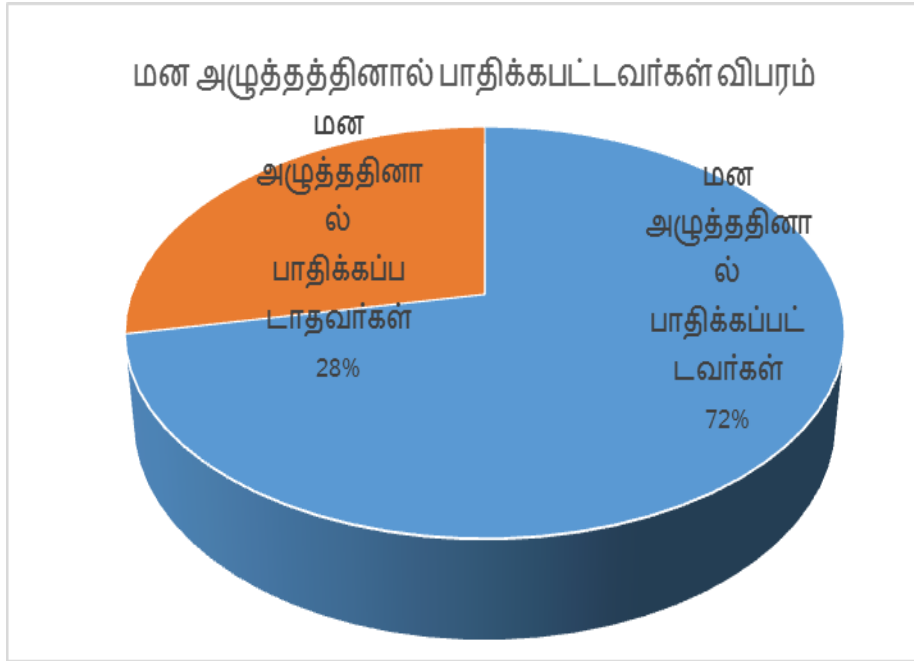
மன அழுத்தம் பற்றிய உளவியலாளர்களின் கருத்துக்கள்:

- 1984 இல் ரிச்சர்ட் லசாரசு மற்றும் சூசன் போரக்மேன் ஆகியோர், மன அழுத்தம் என்பது “தேவைக்கும் இருப்பிற்கும் இடையிலுள்ள சமனின்மை” காரணமாகவோ அல்லது “எதிர்த்து நிற்பதற்கான ஒருவருடைய உணரப்பட்ட திறனை அழுத்தம் மீறிச்செல்லும் போது” தோன்றுவதாகவோ ஏற்படுவதாக கருதலாம் என்று குறிப்பிடுகின்றனர்.
- மன அழுத்தம் பற்றி மில்லர் (1990) கூறுகையில் அதிகச் சமை அல்லது குறைவான சமை, ஒரு சக்திவாய்ந்த தகவல்களைக் கூறும்போதும், அதைக் கேட்கும் போதும் நாம் இதனை செய்துவிடுவோமா என்று எண்ணும் போது மன அழுத்தம் ஏற்படும் என்று கூறுகின்றார்.

- ஸ்கெலிபர் என்பரவர் (1983) கிகோல்ட் கிளாசர் (1985) சுமரா மற்றும் டோனோ போன்றோர் பல விவாதங்களில் இம்மன அழுத்தம் பற்றி ஆராய்ந்துள்ளனர். அதன்படி இதய நோய்கள், மனச்சோர்வுக்கு வழி வகுத்தல்,பதற்றம்,குறைவான தன்னம்பிக்கை ஆகியவற்றை இது ஏற்படுத்துகிறது என்கிறார்கள்.
- ஹான்ஸ் செலிய என்பவர் மன அழுத்தத்தை மூன்று வகையாக பிரிக்கின்றார்.
 - 1- ஆரோக்கியமான மனஅழுத்தம்
 - 2- சமநிலை மனஅழுத்தம்.
 - 3- கடுந்துயர மனஅழுத்தம்.

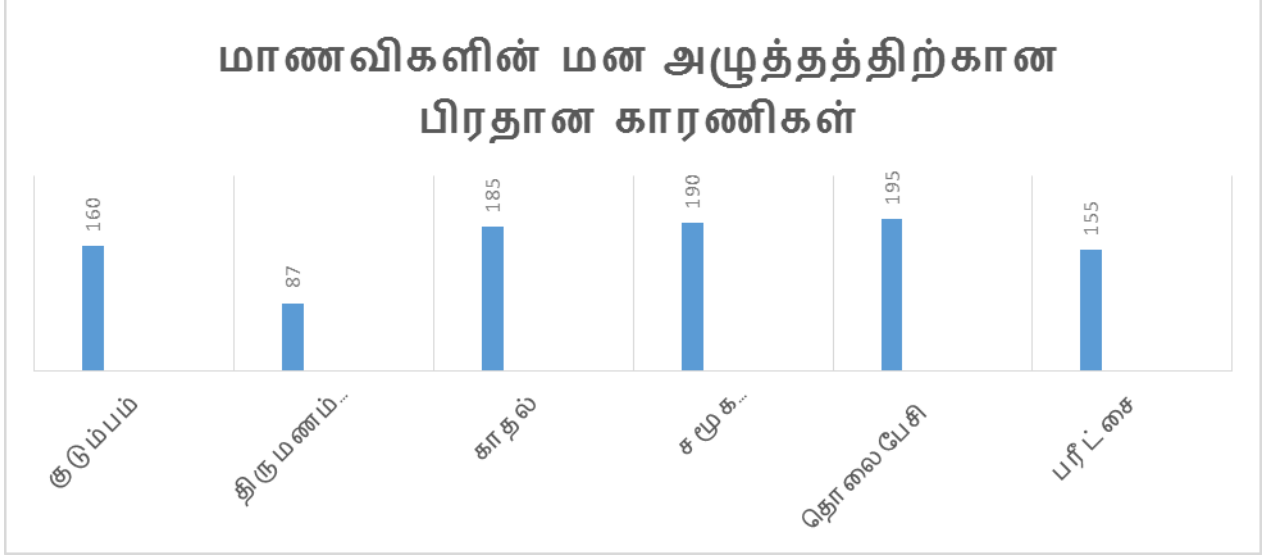
கலந்துரையாடலும் பெறுபேறுகளும் :

குறித்த ஆய்வானது “பெண்களிடம் காணப்படும் மனஅழுத்தம் சார்ந்த பிரச்சனைகள்” பற்றியதாகும். ஆய்விற்குட்படுத்தப்பட்ட இஸ்லாமியக் கற்கைகள் மற்றும் அரபு மொழிப்பீட மாணவிகளில் பெரும்பான்மையினர் ஆலிமாக்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகும். இவர்களில் பெரும்பான்மையினர் ஏதோ ஒரு காரணத்தினால் மனஅழுத்தப் பிரச்சினையினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பதனை வரைபு (1) இல் அவதானிக்கலாம்.



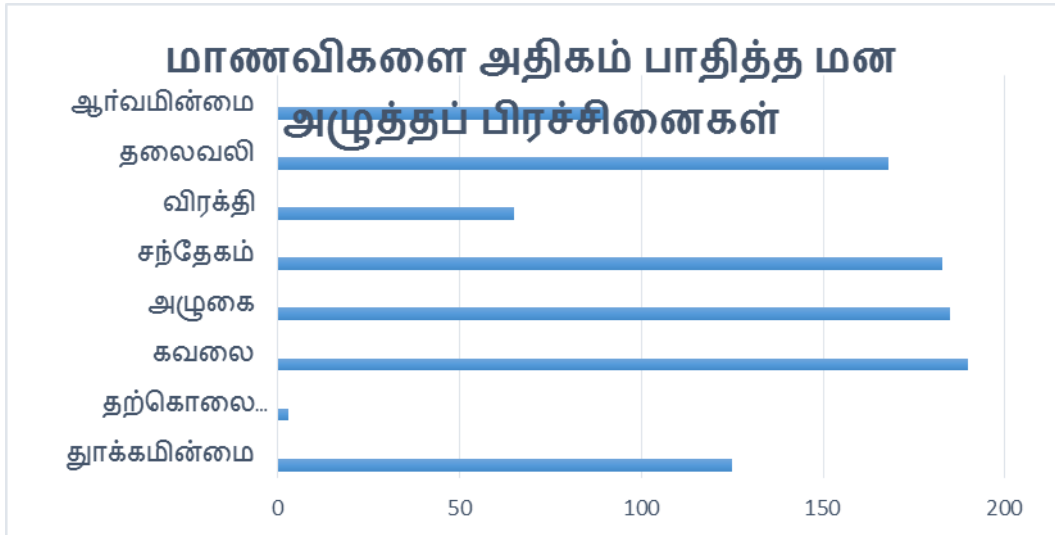
வரைபு (1)

இங்கு 72 வீத மாணவிகள் ஏதோ ஒரு காரணத்தின் அடிப்படையில் மன அழுத்தப் பிரச்சனைக்கு ஆளாகியுள்ளதனையும் 28% மாணவிகள் எதுவித மன அழுத்தப் பிரச்சனைக்க ஆளாகவில்லை என்பதனையும் பெற்றுக்கொண்ட முதலாம் நிலைத்தரவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு அவதானிக்க முடிகின்றது. இவ்வாறு மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள மாணவிகள் உளவியல் ரீதியாக பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு முகங்கொடுத்துள்ளமையினை அறியமுடிகின்றது. அப்பிரச்சனைகளுக்கான பிரதான காரணிகளாக பின்வரும் காரணிகளை அடையாளப்படுத்துவதனை வரைபு (2) இல் அவதானிக்கலாம்.



வரைபு (2)

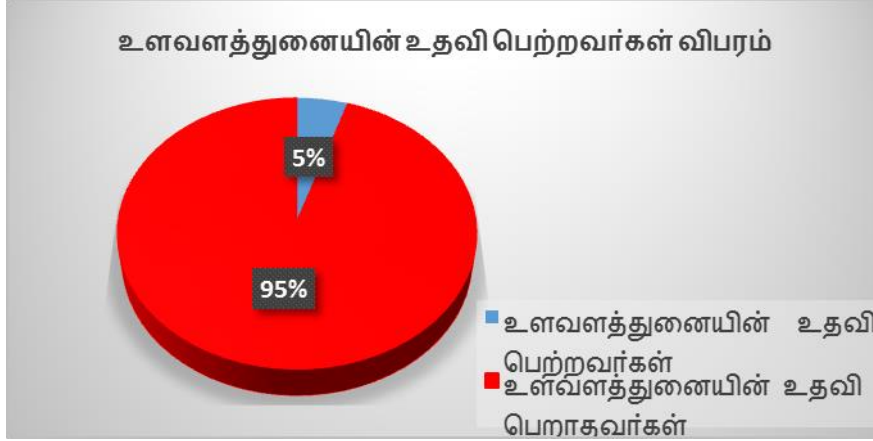
பெற்றுக்கொண்ட தரவுகளின் அடிப்படையில் அவதானிக்கும் போது மேலே கூறப்பட்டுள்ள குடும்பம் (160), திருமணம் கைக்கூடாமை (87), காதல் (185), சமூக வலைத்தளம் (190), தொலைபேசிப் பாவனை (195), பரீட்சை (155) போன்ற காரணிகளே மாணவிகளின் மன அழுத்தப் பிரச்சினைக்கு பிரதான காரணிகளாகக் காணப்படுகின்றமை தெளிவாகின்றது. தொலைபேசிப் பாவனை, சமூக வலைத்தளம் மற்றும் காதல் ஆகிய காரணிகளே அதிகளவானவர்களை மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாக்கியுள்ள காரணிகளாகக் காணப்படுகின்றன. இதனால் பல்வேறு வகையான பிரச்சினைகளுக்கு மாணவிகள் ஆளாகின்றமையினை அவதானிக்கலாம். மன அழுத்தத்தின் விளைவாக மாணவிகளை அதிகம் பாதித்த மன அழுத்தப் பிரச்சினைகளை வரைபு (3) இல் அவதானிக்கலாம்.



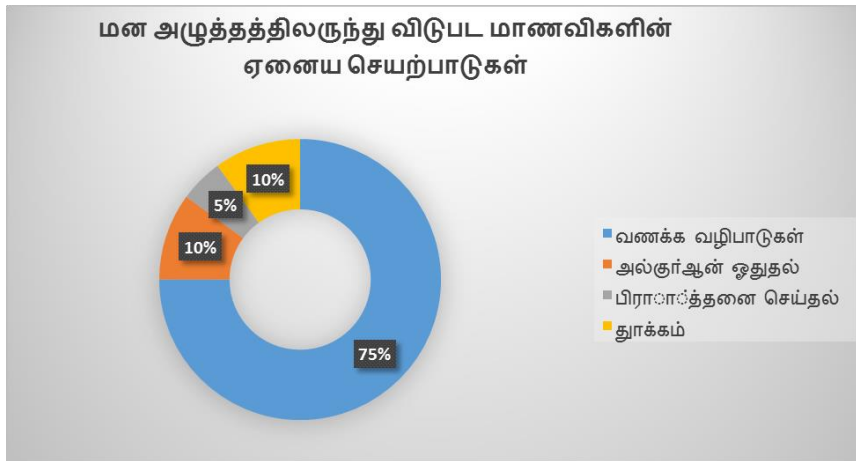
வரைபு (3)

மேலுள்ள தரவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு அவதானிக்கும் போது மாணவிகள் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகிய சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களை மிகவும் பாதித்த பிரச்சினைகளாக கவலை, அழுகை, சந்தேகம், தூக்கமின்மை மற்றும் தலைவலி போன்றவைகளை மிகக் கூடுதலாக 100

இற்கும் அதிகமான மணவிகளிடம் அவதானிக்கக் கூடியதாகவும் தற்கொலை எண்ணம் , விரக்தி , ஆர்வமின்மை போன்றவைகளை 100 இற்கு இடைப்பட்ட மாணவிகளிடம் அவதானிக்கக் கூடியதாகவும் உள்ளது. இவ்வாரான மன அழுத்தப் பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள மாணவிகளில் எத்தனை சதவீதமானவர்கள் அதற்கான தீர்வினைப்பெற உளவளத்துணை ஆலோசனையினைப் பெற்றுள்ளனர் என்பதனை வரைபு (4) இல் அவதானிக்கலாம்.



மேலுள்ள வரைபு (4) ஆனது மன அழுத்தத்திற்கு உட்பட்ட மாணவிகளில் 05% மாணவிகள் மாத்திரமே அதற்கான உளவளத்துணையின் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதனையும் , மீதமாகவுள்ள 95% மாணவிகள் அதற்கான உளவளத்துணையின் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்வது கிடையாது என்பதனைத் தெளிவுபடுத்துகின்றது. அத்தோடு வணக்கவழிபாடுகளில் ஈடுபடுதல் , அல்குர்ஆன் ஓதுதல் மற்றும் பிரார்த்தனை செய்தல் போன்றவைகளின் மூலம் அதற்கான தீர்வுகளைப் பெற்றுக்கொள்வதாகக் குறிப்பிடுகின்றனர். அதனை வரைபு (5) இல் அவதானிக்கலாம்.



உளவளத்துணையின் மூலம் மாத்திரமின்றி வணக்கவழிபாடுகள் (75%) இ அல்குர்ஆன் ஓதுதல் (10%) இ பிரார்த்தனை செய்தல் (5%) இ தூக்கம்(10%) இதனடிப்படையில் அவதானிக்கும் போது அதிகமான மாணவிகள் ஓர் சில வழிகாட்டுதல்கள் மூலம் தமது மன அழுத்தப் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகளைப் பெற்றுக்கொள்வதனை அறியமுடிகின்றது.

முடிவரை :

பல்வேறு காரணிகளினால் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகுகின்ற மாணவிகளில் 5 சதவிகிதமானவர்களே அதற்காக வேண்டி உளவளத்துணையைப் பெற்றுக்கொள்வதனையும் சில சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றைப் பெற்றுக்கொள்கின்ற விடயத்தில் பொடுபோக்காக நடந்து கொள்வதனையும் எம்மால் அவதானிக்க முடிகின்றது. ஆகவேதான் இவ்வாறு மன அழுத்தப் பிரச்சினைக்கு ஆளாகும் அனைத்து மாணவிகளுக்கும் சரியான அடிப்படையில் தீர்வுகளை வழங்குவதன் மூலம் சிறந்த ஆளுமை கொண்ட பிரஜைகளாக அவர்களை மாற்றலாம், அவ்வாறு அவர்களை அவர்களது பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வாக பின்வரும் வழிகாட்டல்களையும் , பரிந்துரைகளையும் முன்வைக்க முடியும்.

ஆய்வின் பெறுபேறுகள்

- அதிகமான மாணவிகள் பல்வேறு மன அழுத்தம் சார்ந்த பிரச்சினைகளுக்கு உட்பட்டுள்ளனர்.
- தொலைபேசி பாவனைஇ காதல்இ பரிட்சை போன்ற காரணிகள் அதிகமாக பெண்களுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.
- மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளானவர்கள் உளவளத்துணை வழிகாட்டல்களை பயன்படுத்துவது குறைவு.
- மன அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கான வழிகாட்டல் கருத்தரங்குகள் பல்கலைக்கழகத்தில் நடத்தப்படுவது மிக மிகக் குறைவு..

வழிகாட்டல்களும் பரிந்துரைகளும் :

- இப்பீடத்தின் மாணவிகள் தமது மன அழுத்தப் பிரச்சினைக்குத் தீர்வுகாண அல்குர்ஆன் சுன்னாவின் வழிமுறையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாக்கும் காரணிகளில் இருந்து தூரமாக்குதல்.
- மன அழுத்தத்திற்கு இஸ்லாம் காட்டும் வழிமுறைகள் பற்றிய தெளிவினை வழங்க வேண்டும்.
- உளவியல் சம்மந்தமா விரிவுரைகளில் மன அழுத்தப்ப பிரச்சினைகளை அனுகும் வழிமுறைகள் இடம்பெற வேண்டும்.
- தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தல் வேண்டும்
- உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதற்கான விழிப்புணர்வுகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.
- யோகா ,தியானம், பிரார்த்தனைகளில் ஈடுபடல்.
- சிறந்த வாழ்க்கை முறை, உணவு ,தூக்கம் என்பவற்றைக் கடைப்பிடித்தல்.
- வெற்றி , தோல்வியை ஏற்றுக்கொள்ளும் மன நிலையை வளர்த்துக்கொள்ளல்.
- சிறந்த தொடர்பாடல்களை வளர்த்துக்கொள்ளல்.
- நேரத்தை வினைத்திறனாக பயன்படுத்தல்.
- தொலைத் தொடர்பு சாதனங்களை முறையாக கையாளல்.

உசாத்துணைகள் :

- ✓ Zahran Hamid , Abd Salam (1980), Al Tawjih Wal Irshath Al Nafsi , Kaherah: Alam Al-Kutub.
- ✓ Mc Leod,J. Doing Counselling Research , London: Sage Publication.

- ✓ Al Bagha, Musthafa Dip (1997), Al – Islam Fil Aqeetha Val Ahlaak Wa Al – Tasyri, Lubnanan: Darul Fikr Al Muasir.
- ✓ Graham, S., Furr, S., (2001), Religion And Spirituality In Coping With Stress. Counseling And Values, 46 (1), 2-13.
- ✓ Newton (1996), Religion And Clinical Practice Of Psychology: A Case For Inclusion (Pp.561-586).
- ✓ Hamdan, Aisha (2008), Cognitive Restricting: An Islamic Perspective, Journal Of Muslim Mental Health, 3, 99-116.
- ✓ ஜெயராசா , சபா (2006) “மனவெழுச்சி நுன்மதியும் மனவெழுச்சி சார்ந்த எழுத்தறிவும்” அகவிழி , ஏப்ரல் , கொழும்பு.
- ✓ ஜமாஹிர் பீ.எம். (2012) “பொது உளவியல் ஓர் அறிமுகம்” , ஈஸ்வரன் புத்தகாலயம் , கண்டி.
- ✓ சுஹ்தானல் சபீல் உ. , (2009) “உளநலக் கல்வி” , சபா பப்லிகேஷன்ஸ்.
- ✓ stress-management retrieved from www.webmd.com accessed on 07/02/2015