INTERNATIONAL JOURNAL OF
MULTIDISCIPLINARY FUTURISTIC DEVELOPMENT

ప్రణాళిక ఉంటే ఫోబియా దరిచేరదు

డా.బెల్లి యాదయ్య
తెలుగు శాఖాధ్యక్షులు, ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, రామన్నపేట, మహాత్మాగాంధీ విశ్వవిద్యాలయం, తెలంగాణ రాష్ట్రం, ఇండియా

* Corresponding Author: **డా.బెల్లి యాదయ్య**

Article Info

P-ISSN: 3051-3618
E-ISSN: 3051-3626
Volume: 01
Issue: 01
Received: 03-01-2020
Accepted: 28-01-2020
Published: 20-02-2020
Page No: 71-73

Abstract
ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పరీక్షల సీజన్ ప్రారంభమయ్యే సమయంలో విద్యార్థుల్లో కనిపించే ప్రధాన మానసిక సమస్యల్లో పరీక్షల ఫోబియా (Exam Phobia) ఒకటి. అధిక ఒత్తిడి, తల్లిదండ్రులు–ఉపాధ్యాయుల అవాస్తవ అంచనాలు, ఇతరులతో పోలికలు, ప్రతికూల వ్యాఖ్యలు, సరైన ప్రణాళిక లేకపోవడం వంటి కారణాలు ఈ భయాన్ని పెంచుతాయి. దీని ప్రభావంగా ఆందోళన, ఏకాగ్రత లోపం, నిద్రలేమి, ఆకలి తగ్గడం, తలనొప్పి, పరీక్షల నుంచి తప్పించుకోవాలనే భావన వంటి శారీరక, మానసిక లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. విద్యార్థుల సామర్థ్యాన్ని గుర్తించి ప్రోత్సహించడం, సానుకూల కుటుంబ–పాఠశాల వాతావరణాన్ని కల్పించడం, ప్రణాళికాబద్ధమైన చదువు, నమూనా పరీక్షల సాధన, గ్రూప్ చర్చలు, అవసరమైనప్పుడు కౌన్సెలింగ్, కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ (CBT) వంటి శాస్త్రీయ విధానాలను అనుసరించడం ద్వారా పరీక్షల భయాన్ని సమర్థంగా అధిగమించవచ్చు. విద్యార్థి–తల్లిదండ్రులు–ఉపాధ్యాయుల మధ్య పరస్పర విశ్వాసం, ఓపెన్ కమ్యూనికేషన్, భావోద్వేగ మద్దతు ఉంటే పరీక్షలు భయానికి కాక, వ్యక్తిత్వ వికాసానికి మరియు విజయానికి మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయి.

DOI: https://doi.org/10.54660/IJMFD.2020.1.1.71-73

Keywords: పరీక్షల ఫోబియా, పరీక్షల ఒత్తిడి, విద్యార్థుల మానసిక ఆరోగ్యం, పరీక్షల ఆందోళన

1. Introduction

కొద్ది రోజుల్లో ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పరీక్షల సీజన్ మొదలుకానుంది.స్కూల్ మెట్రిక్యులేషన్ పరీక్షలు, ఇంటర్మీడియట్ పబ్లిక్ పరీక్షలు, డిగ్రీ పీజీ సెమిస్టర్ పరీక్షలు,ఇతర డిప్లొమా పరీక్షలు ఇలా నాలుగైదు రకాల పరీక్షలకు విద్యార్థులంతా హాజరుకానున్నారు.ఈ పరీక్షల నేపథ్యంలో ఎంత బాగా చదివే విద్యార్థులైనా ఒకింత బెరుకు భయానికి లోనుకావడం మనందరం చూస్తుంటాం. దీనికి గల కారణం ఎక్జామ్స్ ఫోబియా.మనుషులకు అనేక విషయాల పట్ల అనేక భయాలున్నట్టు విద్యార్థులకు కలిగే భయాల్లో పరీక్షల ఫోబియా ఒకటి.ఈ ఫోబియాను అధిగమించగలిగితే సాధారణ విద్యార్థులు సైతం పరీక్షలను విజయవంతంగా రాసి మంచి మార్కులు సాధించగలుగుతారు.అయితే ఈ పరీక్షల ఫోబియా పట్ల విద్యార్థులకే కాదు, అధ్యాపకులకు తల్లిదండ్రులకు అవగాహన,అధిగమనోపాయాలు, చికిత్స తెలిసివుండాల్సివుంది.ఏదైనా ఒక అంశానికి సంబంధించి మితిమీరిన భయం(Excessive Fear) లేదా ఆందోళనా రుగ్మత (Anxiety Disorder)ను ఫోబియా అంటారు.నిర్దిష్ట భయాలు(Specific Phobias), సామాజిక భయాలు (Social Phobias),బాహ్య ప్రదేశ భయాలు(Agoraphobias) అనే మూడు రకాల భయాలు పిల్లలు నుంచి పెద్దల వరకు అందరికీ జీవితంలో ఏదో ఒక సందర్భంలో ఎదురవుతాయి.వీటిని గర్తించడానికి ,రూపుమాపడానికి సైకాలజిస్టులు 'అభిజ్ఞా ప్రవర్తన చికిత్స (Cognitive Behavioral Therapy)'ని అనుసరిస్తారు.

ఏదైనా వస్తువుకు లేదా పరిస్థితికి సంబంధించిన అకారణ,అహేతుక భయాలే నిర్దిష్ట భయాలు. ప్రపంచ జనాభాలో 12% మంది నిర్దిష్ట భయాలకు లోనవుతారని అమెరికాకు చెందిన 'నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్ ' తన సర్వేలో

వెల్లడించింది. పరీక్షల ఫోబియా ఈ నిర్దిష్ట భయాల్లో ఒకటి.పరీక్షలు రాసే ప్రతి వందమందిలో పన్నెండుమంది విద్యార్థులను అకారణ భయాందోళనలు ఆవరిస్తారని తెలుస్తుంది.ఈ పన్నెండు శాతంలో తమ పిల్లలు ఉన్నారో లేదో గుర్తించాల్సిన బాధ్యత ఉపాధ్యాయులతో పాటు తల్లిదండ్రులదీను.పరీక్షల ఫోబియా బారిన పడిన వారి శారీరక,మానసిక లక్షణాలివి: తలనొప్పి,కడుపునొప్పి,వాంతులు విరేచనాలు,అధిక స్వేదం,అధిక శ్వాస లేదా శ్వాస అసౌకర్యం; మానసిక వ్యాకులత,దిగులు, నిరాశ, నిస్పృహ,విషయాలను తప్పుగా గ్రహించడం,ప్రమాద శకునాలను వ్యక్తం చేయడం,అసందర్భ ప్రేలాపన, గగుర్పాటు, తప్పించుకుపోవడం, ఏకాగ్రతత లోపించడం,ఆకస్మిక కోపం, నిస్సహాయత్వ ప్రకటన,భీష్మించుకు కూర్చోవడం, మతిమరపు,ఎదురు చెప్పడం మొదలైనవి.వీటి ఫలితంగా విద్యార్థులు పరీక్షల ముందు ఒకటి రెండురోజుల నుండి సరిగా తినకపోవడం, నిద్రపోకపోవడం, అలసిపోయి వింతగా మూడీగా ప్రవర్తించడం చేస్తుంటారు.ముందస్తుగా వీటిని తల్లిదండ్రులు,ఉపాధ్యాయులు గర్తించగలిగి, పరీక్షల గురించిన భయాందోళనలను పిల్లలకు దగ్గరగా ఉండి పోగట్టగలిగితే లేదా దగ్గర లోని మానసిక వైద్యుడిని సంప్రదించి చికిత్స ఇప్పిస్తే ఏ సమస్యాఉండదు.లేదంటే వీటి ఫలితంగా విద్యార్థులు ముఖ్యంగా చేసే పనులు - ఇంట్లోంచి పారిపోవడం,పరీక్షాకేంద్రందాకా వెళ్లి పరీక్షలు మానేయడం,రాసిఫెయిల్ అయితే ఇరుగు పొరుగు,సహవిద్యార్థులు ఏమనుకుంటారో అని కుమిలిపోవడం. ఈ వత్తిడి శృతిమించి కొన్నిసార్లు ఆత్మహత్యకు పాల్పడడం కూడా విద్యార్థులు చేస్తారు.

అసలు పరీక్షల ఫోబియా పిల్లలను పీడించడానికి కారణాలేమిటి? అనే ప్రశ్న కు మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్న విషయాలివి: 1. తల్లి దండ్రులు తమ పిల్లల సామర్థ్యానికి మించిన అంచనాలు పెట్టుకోవడం,అలవికాని లక్ష్యాలను పిల్లలపై రుద్దడం. ఎదుటి పిల్లలతో పోల్చి తమ పిల్లల్ని ఏదీ సాధించలేని అసమర్థులుగా బహిరంగ విమర్శ చేయడం.పిల్లల్లోని ప్రత్యేకమైన ఆసక్తులను టాలెంట్ ను గుర్తించకుండా మూస ధోరణిలో ఆలోచించడం. 2.తల్లిదండ్రులే పిల్లలకు ఎల్లప్పుడూ అమిత రక్షణగా ఉండడం,మిగతా పిల్లల్ని కలువనివ్వకపోవడం,స్వీయ వ్యక్తిత్వం ఏర్పడడానికి ఏ చిన్న అవకాశాన్ని ఇవ్వకపోవడం,నిరంతరం వెంబడించే ధోరణిని పేరెంట్స్ అనుసరించడం మూలాన పిల్లల్లో సాంఘిక నైపుణ్యాలు కొరవడడం. 3.తల్లిదండ్రులు తరచు పిల్లలతో తగాదా పడడం,ప్రతి సందర్భంలో పిల్లల ఆత్మాభిమానం దెబ్బతినేలా మాట్లాడడమో, దూరంపెట్టడమో చేయడం, నిర్ద్వంద్వంగా పిల్లల కృత్యాలను నిరసించడం లేదా అడ్డుకోవడం, గృహవాతావరణంలో పిల్లలు అభద్రతకు లోనుకావడం, గెలిచిన చోట మెప్పులేక పోగా ఓడిన సందర్భాల్లో పిల్లలకు అండగా ఉండకుండా అత్యంత కరకుగా తప్పులెన్నడం. 4. విద్యాసంస్థల స్థాయిలో ఉపాధ్యాయులు పిల్లలు సమ్మేటివ్ ఫార్మేటివ్ టెస్టుల్లో ,ఇంటర్నల్ అసెస్మెంట్ లో పిల్లల సామర్థ్యాలను సరిగా అంచనావేయకపోవడం, ప్రాక్టికల్స్ లో,థియరీ పరీక్షల్లో చిన్ని పొరపాట్లు చేస్తే తీవ్రవిమర్శలు చేయడం, విద్యార్థుల మేధోబలానికి ఊతమిచ్చే సలహాలను సమాధానాలను అందించకపోవడం, ఎలాంటి ప్రశ్నలకైనా సమాధానాలు రాసేలా పిల్లల్ని సన్నద్ధం చేయకపోవడం,విశ్వాసం సన్నగిల్లేటట్టు పిల్లలకు సంబంధించిన నెగెటివ్ అంశాలను తోటిపిల్లలముందు ప్రస్తావించడం.ఇవన్నీ సున్నిత మనస్కులైన యువవిద్యార్థినీ విద్యార్థులపై పెను ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.విద్యాలయంలో ఉపాధ్యాయులు,ఇంట్లో తల్లిదండ్రుల నిరంకుశ ధోరణుల వలన పిల్లలు మొదట ఆటిజం(Autism)లోకి ,ఆ తర్వాత డిప్రెస్సెన్ లోకి ,తదుపరి పరీక్షల ఫోబియా జోన్ లోకి వెళ్తారు.గ్రేడు ఏది వచ్చినా చదువులు ముగించుకున్న తర్వాత సమాజంలో పౌరులుగా ఎదిగే విద్యార్థుల భవిష్యత్ కార్యాచరణకై ' కెరీర్,రోల్, టాస్క్ 'అనే పిరమిడ్ ను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఇటు ఇంట్లోనూ అటు విద్యాలయంలోనూ అవగాహన,శిక్షణ ఇవ్వడం లేదా ఇప్పించడం ద్వారా ఎక్జామ్ ఫోబియాను పోగొట్టుకోవచ్చు.ఈ శతాబ్దంలోనే అత్యధిక నోబెల్ పురస్కార గ్రహీతలు(260) తయారీ సంస్థ 'అమెరికా జాతీయ సైన్స్ ఫౌండేషన్' అధ్యక్షుడు ఆచార్య సుర్బా సురేష్ చెబుతున్న "Try to good in something,it could be art, engineering,science, anything.You don't want to be too much of generalist and not a specialist in anything." అభిప్రాయాన్ని స్వయంగా పరీక్షల ఫోబియా ఆవహించిన విద్యార్థులు గమనంలో ఉంచుకోవాలి.తల్లిదండ్రులు అధ్యాపకులు ప్రముఖ జర్నలిస్టు లిప్పి థామస్ అభిప్రాయపడినట్లు"Failure may be stepping stone to success, but let us face it, evey one wants to skirt around that stone -for good reason." అనే కోణంలో ఉద్బోదిస్తూ ' పురోగమన యజమాని (line managers) 'వలె విద్యార్థులకు అండగా ఉండాల్సి ఉంది.

రుగ్మత ఏదీ తనంతట తాను శరీరంలో ప్రవేశించనట్టు పరీక్షల ఫోబియా కూడా విద్యార్థుల మనస్సులోకి ఊరికే రాదు.అక్కరలేని ఒత్తిళ్ల మూలంగా అనవసర లక్ష్యాలమూలంగా సాధ్యపడని గమ్యాల కారణంగా అవి మార్కులు కావొచ్చు,ర్యాంకులు కావొచ్చు,ఉద్యోగ అవకాశాలు కావచ్చు ,తమ ఇష్టాలకు ప్రతికూలమైన వాటిని అందుకోలేని విపత్కర పరిస్థితుల్లో పిల్లలు పరీక్షల ఫోబియా నుండి తప్పించుకోలేక పోతారు.ఈ నేపథ్యంలో తల్లిదండ్రులు పిల్లల మనోభావాలను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడమే కావాలి.తమ నెరవేరని పనులను పిల్లలు ద్వారా నెరవేర్చుకోవాలనుకునే ఆలోచన మానుకోవాలి.తమ పిల్లలు సాధించే ఘన విజయాల ద్వారా తమ సాంఘిక హోదా పెంచుకోవాలనుకునే పోటీలో అత్యాశకు పోకూడదు.టార్గెట్ ఎమర్జెన్సీ ని పిల్లలపై ఎప్పుడూవిధించకూడదు.ఉపాధ్యాయులు పిల్లలు పట్ల అతి దూషణ,అతి వర్ణన మానుకోవాలి.నెగెటివ్ కామెంట్స్ చేయ కూడదు,కావలసిన ప్రోత్సాహం ఇస్తూ ఫ్యూచర్ బిల్డర్స్ గా ఉండాలే తప్ప,సృజన రహిత, కారుణ్య రహిత విధానాలకు పోయి విద్యార్థుల పాలిట ఫ్యూచర్ డిస్ట్రాయర్స్ గా మారకూడదు.ఇదే సందర్భంలో విద్యార్థులు కూడా పరీక్షలకు సంబంధించి మొదటి నుండి ప్రణాళికాబద్ధంగా ముందుకు వెళ్లాలి. ప్రిపరేషన్ కు అవసరమైన సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. కఠినమైన అధ్యాలనుకున్నవాటిని ఉపాధ్యాయులచే రివిజన్ చేయించుకోవాలి.నమూనా ప్రశ్న పత్రాల ఆధారంగా ' ప్లాన్-డూ-చెక్-యాక్షన్ ' పద్ధతిలో పరీక్షలకు

సంసిద్ధం కావాలి. తోటి విద్యార్థులతో గ్రూప్ డిస్కషన్స్ లో పాల్గొనడం వలన జవాబులు రాయడంలో వైవిధ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చు. భావిజీవితానికి సంబంధించి తల్లిదండ్రుల నుండి వచ్చే ప్రతిపాదనలను పాజిటివ్ దృక్పథం తో ఆలోచించాలి.శత్రుభావన రానివ్వకూడదు.ఉపాధ్యాయులు ఎక్కువగా తరగతిలో సమూహ శిక్షణా వైఖరిని అనుసరిస్తారు.పర్సనల్ అటెన్షన్ కుదరని సందర్భాల్లో ఎవరికి వాళ్ళుగా పాఠ్యాంశాల అవగాహనలో తలెత్తిన క్లిష్టతను విద్యార్థులు ధైర్యంగా విధేయంగా అభిప్రాయాలను ఉపాధ్యాయుల ముందు వ్యక్తీకరించాలి.ముఖ్యంగా విద్యార్థి-పేరెంట్-టీచర్ అనే మూడు ధృవాల మధ్య ఓపెన్ నెస్ లోపించడం అనే అంశం వద్ద ఘర్షణకు గురై పిల్లలు ఫోబియాకు లోనవుతారు.ఉత్తమ గ్రేడులు సరే ఉత్తమ గుణాలు ,వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు సరే సామాజిక చైతన్యం ఉభయతారకంగా వర్ధిల్లే తరగతిని ఉపాధ్యాయులు,ఇంటిని తల్లిదండ్రులు ఇవ్వగలిగితే విద్యార్థులెవరి దరికి పరీక్షల ఫోబియా రాదు.ఒక వేళ కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో పిల్లలు పరీక్షల ఫోబియాలోకి వెళ్తే మానసికంగా 'ఎమోషనల్లీ ఫోకస్డ్ థెరపీ(ఇ.ఎఫ్ టి)', పరీక్షల పరంగా 'ఎక్జామినేషన్ పాయింట్ ఆఫ్ వ్యూ కౌన్సిలింగ్ (ఇ.పి. సి)' లను తక్షణం ఇప్పించగలగితే బాలబాలికలు,యువతీయువకులు ప్రతివాళ్లూ సునాయాసంగా పరీక్షలను రాసి కృతకృత్యులవుతారు.

References

1. అమెర్కన్ సైకియాఫ్టిక్ అసోసియ్ష్యన్. (2020). మాన్సిక ర్ధరా త్ల నిరాధరణ మర్యు రణాాంకాల మానయ వల్ (DSM-5-TR). 5వ ఎడిన్ (టెక్స ి ర్విజన్). అమెర్కన్ సైకియాఫ్టిక్ రబిష్ో ాంగ్.
2. బారోో, డి. హెచ్. (2020). మాన్సిక ర్ధరా త్ల చికిత్స కు కినో కల్ హాయ ాండ్బుక్: దశ్లవారీ చికిత్మస మారదగ ర్శని. 6వ ఎడిన్. ధ్ద గ్నల్ఫోర్్ఎప్పస్క.
3. బెక్, జూడిత్ ఎస్. (2020). కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ: ప్రాథమిక అంశాలు మరియు తదుపరి విధానాలు. 3వ ఎడిషన్. ది గిల్ఫోర్డ్ ప్రెస్.
4. జైడ్నర్, మోషే. (1998). పరీక్షల ఆందోళన (టెస్ట్ ఆంక్సైటీ): ప్రస్తుత స్థితి మరియు పరిశోధనలు. స్ప్రింగర్ ప్రచురణ.
5. స్పీల్‌బెర్గర్, చార్లెస్ డి., & వ్యాగ్, పాల్ ఆర్. (సంపాదకులు). (1995). పరీక్షల ఆందోళన: సిద్ధాంతం, మూల్యాంకనం మరియు చికిత్స. టేలర్ & ఫ్రాన్సిస్ ప్రచురణ.