

5

ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨ ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ස්වභාවය

ඩී.පී.සී.එස්.කුමාර
චිත්තක චන්ද්‍රකුමාර

සංක්ෂිප්තය

විධිමත් අධ්‍යාපනය ලබාදීමේ මූලික වගකීම හිමිවනුයේ ගුරුවරයාට ය. එබැවින් එලදායී, කාර්යක්ෂම සේවාවක් ලබාදීමට ගුරුවරයාගේ මානසික සෞඛ්‍ය අත්‍යන්තයෙන් වැදගත් වේ. එහි දී ගුරු කාර්යයේ නියැලෙන අවස්ථාවේ දී පමණක් නොව ගුරු වෘත්තියට ප්‍රවේශ වීමට පෙර සිට යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් පවත්වාගෙනයාම අනාගත කාර්යය එලදායී ව ඉටු කිරීමට හේතු වේ. එයට හේතු වන්නේ එලදායී ශාස්ත්‍රීය සාධනය එලදායී කාර්යය ප්‍රගතිය සඳහා බලපෑමයි. එබැවින් සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය වැදගත් වේ. ඒ අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ පූර්ව සේවා ගුරු අධ්‍යාපනය ලබන ප්‍රමුඛ කණ්ඩායම වනුයේ ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨවල ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ නිරත වන ගුරු ශික්ෂණලාභීන් ය. ඒ අනුව මෙම අධ්‍යයනයේ මූලික අරමුණ වූයේ, ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨ ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ස්වභාවය තක්සේරු කර සිසුන්ගේ වර්තමාන මානසික ස්වභාවය හඳුනා ගැනීමයි. එහි දී ප්‍රමිතිර්භාවය, හදාරනු ලබන පාඨමාලාව සහ පාඨමාලාව හදාරන භාෂා මාධ්‍යය අනුව මානසික මට්ටම ගතික වන්නේ ද යන්න මැන බැලිණි. එකී අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා ප්‍රමාණාත්මක මූලික මිශ්‍ර විධික්‍රමය යටතේ අධ්‍යයනය සිදුකළ අතර නියැදිය ලෙස ගුරු ශික්ෂණලාභීන් 200ක් යොදා ගැනිණි. ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය තක්සේරු කිරීමට WEMWBS යන ප්‍රමිතිගත මිනුම යොදාගත් අතර එය ගණනය කිරීමට සාපේක්ෂ වැදගත් දර්ශකය / RII (Relative Important Index) සහ

SPSS මෘදුකාංගය යොදා ගැනිණි. පර්යේෂණ අනාවරණයන්ට අනුව, සමස්තයක් ලෙස ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය පූර්ණ වශයෙන් ධනාත්මක නොවන අතර මධ්‍යස්ථ මට්ටමින් පවතින බවත්, ඇතැම් භාවයන් ප්‍රකාශනයේ දී ස්ත්‍රී, පුරුෂ වශයෙන් වෙසසි වෙනසක් දැකගත හැකි වුව ද හදාරන පාඨමාලාවේ විෂය ස්වභාවය ඔවුන්ගේ යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයට බලපෑම් කර නැති බව අනාවරණය විය. තව ද ගුණාත්මක තොරතුරුවලින් අනාවරණය වූයේ, තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණ පාඨමාලාව ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් හැදැරීම සිසුන්ට මානසික ආතතියක් ඇති කර තිබෙන බවයි. මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී ගුරු ශික්ෂණලාභීන් තුළ අන් අය සමඟ සම්පව කටයුතු කිරීම, විශ්වසනීයත්වය, ස්වකීය මනස ගොඩනගා ගැනීම, අන් අය කෙරෙහි ආදරය කිරීම සහ තව දේවල් පිළිබඳ උනන්දුවක් දැක්වීම යන ගති ලක්ෂණයන් පිළිබඳව වැඩි අවධානය යොමු කරමින් වැඩසටහන් සම්පාදනය කිරීම වැදගත් වන අතර එහි දී ස්ත්‍රී, පුරුෂභාවය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම වටී. සමස්තයක් ලෙස ගැහැණු පිරිමි හේදයකින් තොරව මානසික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයෙහිලා සමාන ප්‍රවේශ, ක්‍රමවේද යොදාගත හැකි අතර ඒ සඳහා භාවමය බුද්ධිය සංවර්ධනය යෝජනා කෙරේ. තව ද ගුරු ශික්ෂණලාභීන් තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණ පාඨමාලාව ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් අධ්‍යයනය කිරීම සම්බන්ධයෙන් පර්යේෂණ කාර්යයක් සිදුකර සිසුන්ට අවශ්‍ය සහය ලබාදීම ද වැදගත් වනු ඇත.

මූලික පද-ගුරු ශික්ෂණලාභියා, මානසික සෞඛ්‍යය, සාපේක්ෂ වැදගත් දර්ශකය

හැඳින්වීම

විසි එක්වන සියවසේ මානව ප්‍රජාව ජයගත යුතු අභියෝගයක් බවට පත්ව ඇත්තේ සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටාවක් පවත්වාගෙන යාමයි. (1948) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව “සෞඛ්‍යය යනු ? හුදෙක් ලෙඩ රෝගවලින් හා දුබලතාවන්ගෙන් තොර වීම පමණක් නොව ශාරීරික, මානසික, සමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වයයි” (Bickenbach, 2015). එම අදහසට අනුව පුද්ගල යහපැවැත්ම සංරචක කිහිපයක එකතුවකින් ගොඩනැගෙන අතර මානසික සෞඛ්‍ය ඉන් එක් සංරචකයක් ලෙස හඳුනාගත හැකිය. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව මානසික සෞඛ්‍ය යනු “හුදෙක් මානසික ආබාධවලින් තොරවීම පමණක් නොව යහපැවැත්ම සඳහා තමාගේ හැකියාවන් අවබෝධ කර ගැනීම, ජීවිතයේ සාමාන්‍ය ආතතීන් සමඟ කටයුතු කිරීම, සතුටින්, ඵලදායීව වැඩ කිරීමෙන් තමාට අයත් ප්‍රජාවට ලබාදිය හැකි දායකත්වය” යි (WHO, 2013). මෙම නිර්වචනය මගින් තහවුරු කරනුයේ මානසික ආබාධවලින් යුතු වීම පුද්ගලයෙකුගේ මානසික සෞඛ්‍ය අයහපත් වීමට බලපාන බවයි. එහෙයින් මානසික ආබාධ පිළිබඳව ද කෙටි අදහසක් ලබා ගැනීම වටී. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව මානසික ආබාධ මූලික වශයෙන් වර්ග දෙකකි. එනම්, මානසික අවපීඩන ආබාධ සහ කාංසා සහගත ආබාධ ලෙස ය. තව ද මෙම ආබාධ විනිශ්චයට හසුකළ හැකි බවත් ජීවිතයේ ඕනෑම අවස්ථාවක විටින් විට ඇතිවන දුක, ආතතිය සහ බිය වැනි තත්ත්වයන්ගෙන් වෙනස් වන බවත් පෙන්වා දේ. එමෙන් ම ලෝක ජනගහනයෙන් වැඩි වශයෙන් මුහුණදෙන මානසික ආබාධ ලෙස විශාදය සහ කාංසාව හඳුනාගත හැකි බව ද තවදුරටත් සඳහන් කරයි (WHO, 2017). මේ අනුව පැහැදිලි වනුයේ, පුද්ගලයකුගේ මානසික සෞඛ්‍යය හුදෙක් සංකීර්ණ සංකල්පයක් නොවන අතර එය පුද්ගලයකුගේ සමස්ත යහපැවැත්ම අවධාරණය කරන බවය.

සමාජයේ කවර කණ්ඩායමකගේ වුව ද යහපැවැත්ම සඳහා මානසික සෞඛ්‍ය වැදගත් වේ. මානසික ආබාධයක් ඇතිවීමට පූර්වයෙන් පවතින මානසික මට්ටම හඳුනා ගැනීම වැදගත් වනු ඇත. එබැවින් අනාගතයේ වගකිව යුතු භූමිකාවක් දැරීමට නියමිත පූර්ව සේවා ගුරු අධ්‍යාපනය හදාරන සිසුන්ගේ වත්මන් මානසික සෞඛ්‍ය ස්වභාවය හඳුනා ගැනීමට අවධානය යොමු කෙරිණි. තව ද දේශීය සාහිත්‍ය විමර්ශනයේ දී එවැනි අධ්‍යයනයක් සිදු නොවී තිබුණු බව තහවුරු වූ අතර අනාගතයේ දී වගකීම් සහිත වෘත්තියක නියැලීමට අපේක්ෂිත සිසුන්ගේ වත්මන් මානසික ස්වභාවය තක්සේරු කිරීමට අරමුණු කෙරිණි. එය තවදුරටත් ගුරු අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක සංවර්ධනය සඳහා හේතු වනු ඇත.

යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයෙන් යුතු පුද්ගලයෙක් සතු ලක්ෂණ (සංරචක)

ඇමරිකාවේ ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය සංගමය යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයෙන් යුතු පුද්ගලයකුගේ ලක්ෂණ 10ක් පිළිබඳව සඳහන් කරයි.

1. පුද්ගලයාට තමන් පිළිබඳව ම යහපත් හැඟීමක් දැනීම.
2. බිය, කෝපය, ප්‍රේමය, ඊර්ෂ්‍යාව, වරදකාරීත්වය හෝ සාංකාව වැනි හැඟීම්වලින් කලබලයට පත් නොවීම.
3. ස්ථිර හා තෘප්තිමත් පෞද්ගලික සබඳතා පැවතීම.

4. අන්තර් සබඳතාවලදී සුවපහසුවක් දැනීම.
 5. තමන් සමඟ මෙන් ම අන් අය සමඟ සිනාසීමට හැකිය.
 6. වෙනස්කම් තිබියදීත් තමන්ට සහ අන් අයට ගරු කිරීම.
 7. ජීවිතයේ බලාපොරොත්තු බිඳවැටීම පිළිගනී.
 8. ජීවිතයේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමට හා ගැටලු පැන නැඟුන විට ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දීම.
 9. තමා විසින් ම තීරණ ගැනීම.
 10. සෑම විටම තම පරිසරය හැඩගස්වා ගන්නා අතර අවශ්‍ය විට එයට අනුගත වීම
- (America National Mental Health Association, 2004).

ස්කොට්ලන්තයේ මානසික සෞඛ්‍ය පදනම මගින් ද යහපත් මානසික සෞඛ්‍ය සංරචක පිළිබඳව අදහසක් ඉදිරිපත් කරයි. ඒ අනුව,

1. යමක් ඉගෙනීමට ඇති හැකියාව
2. ධනාත්මක සහ සෘණාත්මක හැඟීම් දැනීම, ප්‍රකාශ කිරීම සහ කළමනාකරණය කර ගැනීමේ පරාසය
3. අන් අය සමඟ යහපත් අන්තර් සබඳතා පවත්වන ආකාරය
4. වෙනස්කම් සහ අවිනිශ්චිතතාවයන්ට මුහුණදීමට සහ කළමනාකරණය කිරීමට ඇති හැකියාවයි

(Mental Health Foundation, 2022).

මානසික සෞඛ්‍ය තක්සේරුකරණය

යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක සංරචකයන් භාවිත කරමින් පුද්ගලයකුගේ මානසික සෞඛ්‍ය තක්සේරුකර තිබෙන ආකාරය ද හඳුනාගත හැකිය. ඒ අනුව 1980 දී ඇෆෙක්ටෝමීටරය 2 (Affectometer 2) නමින් නවසීලන්තයේ දී වැඩිහිටි පුද්ගලයකුගේ ධනාත්මක සෞඛ්‍යය මැනීම සඳහා මිනුමක් සකස් කරන ලදී. එය සමස්ත ප්‍රකාශන 40කින් සමන්විත වූ අතර ධනාත්මක ප්‍රකාශන 20ක් සහ සෘණාත්මක ප්‍රකාශන 20ක් ඇතුළත් කරන ලදී. මෙහි පරිමාණය ලයිකර්ට් පරිමාණය වූ අතර එය පංච පරිමාණයක් විය (Parkinson, 2006). මෙම මිනුමෙහි දුර්වලතා වලක්වාලමින් චෝවික් සහ එඩින්බර් විශ්වවිද්‍යාලයේ (Warwick and Edinburg University) පර්යේෂකයින් පිරිසක් 2005-2006 කාල සීමාවේ දී WEMWBS නමින් නව මිනුමක් මානසික සෞඛ්‍ය තක්සේරු කිරීම සඳහා සකස් කරන ලදී.

‘චෝවික් එඩින්බර්ග් මානසික යහපැවැත්ම’ (The Warwick Edinburg Mental Well-being Scale/ WEMWBS) යන මිනුම මගින් තක්සේරුකරණයට හසුකළ හැකි සංරචක 14ක් සඳහන් කරයි.

1. අනාගතය පිළිබඳ සුභවාදී හැඟීමක් තිබීම.
2. තමන් ඵලදායී පුද්ගලයකු බව දැනීම.
3. සැහැල්ලු බවක් දැනීම.
4. අන් අය පිළිබඳ උනන්දුව
5. යමකින් වැලකී සිටීමට අවශ්‍ය ශක්තිය තිබීම.

6. ගැටලු සමඟ හොඳින් ගනුදෙනු කිරීම.
7. පැහැදිලි ලෙස සිතීම.
8. තමා පිළිබඳ හොඳ හැඟීමක් තිබීම.
9. අන් අය සමඟ සමීපව කටයුතු කිරීම.
10. විශ්වාසී හැඟීමෙන් යුතු බව
11. තමාගේ ම මනස ගොඩනගා ගැනීමේ හැකියාව
12. ආදරය දැනීම
13. තව දේවල් පිළිබඳ උනන්දුවක් තිබීම.
14. සතුටක් දැනීම යන්නයි

(NHS Health Scotland, 2006).

මෙම මිනුමට පංච පරිමාණයක් යොදාගෙන තිබෙන අතර සියලු ප්‍රකාශනයන් ධනාත්මක ලෙස ඉදිරිපත් කර තිබේ. ප්‍රතිචාරකයින් ප්‍රතිචාර සලකුණු කිරීමේ දී ආසන්න සති දෙක තුළ තමා ලැබූ අත්දැකීම් මත ඇතිවූ හැඟීම් සහ සිතුවිලි පදනම් කරගෙන සුදුසු පිළිතුර සලකුණු කිරීමට යෝජනා කෙරේ. ලෝකයේ භාෂාවන් 36කට මිනුම පරිවර්තනය කර ඇති අතර වඩා පහසුවෙන් යොදාගත හැකි වලංගු මිනුමක් ලෙස සැලකේ. තව ද සිංහල පරිවර්තනයක් 2019 දී කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍ය පීඨ පර්යේෂක කණ්ඩායමක් විසින් සිදුකර ඇති අතර එහි විශ්වසනීයත්වය 0.91 සහ 0.84 ලෙස සඳහන් වේ (Perera, 2019). මේ අනුව පැහැදිලි වනුයේ පුද්ගලයකුගේ මානසික සෞඛ්‍ය මැනීම සිදුකළ හැකි බවය. එහි දී ඇතුළත් කරන ප්‍රකාශන මිනුමෙන් මිනුමට අඩු වැඩි විය හැකි අතර, ස්වයං චාරිත්‍ර ක්‍රමයට ප්‍රතිචාරකයාට මිනුම ඉදිරිපත් කර තිබෙන බවය. තව ද දැනට ඉදිරිපත් කර තිබෙන මානසික මිනුම් අතර එක්සත් රාජධානියේ සංවර්ධිත WEMWBS මිනුම ලොව පුරා භාවිත කරමින් ඇති බව ද තහවුරු වේ.

සමස්තයක් ලෙස යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක ලක්ෂණ පිළිබඳ අධ්‍යයනයේ දී තහවුරු වන මූලික සාධක දෙකක් හඳුනාගත හැකිය. එනම්, පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තරයට හා බාහිරට නැමුණු භාවමයන් මත යහපත් මානසික සෞඛ්‍ය ගොඩනැගෙන බවත්, අභ්‍යන්තර හා බාහිරභාවයන්ගේ සමතුලිත බව බිඳ වැටීම පුද්ගලයාගේ අයහපත් මානසික සෞඛ්‍යයට හේතු වන බවත්ය. එබැවින් පුද්ගලයකුගේ මානසික සෞඛ්‍ය මට්ටම මැනීමට එකී සංරචකයන් ඇතුළත් කර මානසික සෞඛ්‍ය තක්සේරුකරණ මිනුම් ගොඩනගා ඇති ආකාරය ද හඳුනාගත හැකිය.

පර්යේෂණ අරමුණු

ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ස්වභාවය ස්ත්‍රී, පුරුෂභාවය අනුව තක්සේරු කිරීම.

ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ස්වභාවය හදාරනු ලබන පාඨමාලාව අනුව තක්සේරු කිරීම.

ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ස්වභාවය පාඨමාලාව හදාරන මාධ්‍යය අනුව තක්සේරු කිරීම.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

ප්‍රත්‍යක්ෂ මූලිකවාදයට අයත් ප්‍රමාණාත්මක මූලික මිශ්‍ර විධික්‍රමය යටතේ සමගාමී පිරිසැලසුම යොදා ගනිමින් අධ්‍යයනය සිදු කරන ලදී. ඒ අනුව ප්‍රමාණාත්මක සහ ගුණාත්මක දත්ත එක ම අවස්ථාවේදී ලබාගත් අතර දත්ත ලබා ගැනීමට ගුරු ශික්ෂණලාභීන් 200 ක් නියැදිය ලෙස යොදා ගැනිණි. එහි දී බහු පියවර ක්‍රමය නියැදිකරණය ලෙස භාවිතා කරන ලදී. ඒ අනුව ස්තරගත නියැදිය වූ ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨ 19න් 04ක් තෝරාගත් අතර ළඟාවිය හැකි ජනගහනය ලෙස පොකුරු නියැදිය යටතේ පාඨමාලාවන් දෙකක් සහේතුක ව තෝරා ගන්නා ලදී. එනම්, ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය සහ තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණ විෂය පාඨමාලාවන්ය. ඒ අනුව ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය හදාරන ගුරු ශික්ෂණලාභීන් 109ක් ද තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණ විෂය හදාරන ගුරු ශික්ෂණලාභීන් 91ක් සමානුපාතික ව තෝරා ගත් අතර ඉන් ගුරු ශික්ෂණලාභීන් 20ක් ද සම්මුඛ සාකච්ඡා සඳහා යොදා ගන්නා ලදී. එහි දී දත්ත එකතු කිරීම සඳහා මූලික වශයෙන් ව්‍යුහගත ප්‍රශ්නාවලියක් සහ සම්මුඛ සාකච්ඡාව යොදා ගත් අතර සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය මැනීම සඳහා WEMWBS මිනුම ප්‍රශ්නාවලිය තුළ භාවිත කෙරිණි. එසේ ලබාගත් දත්ත මිශ්‍ර ව අර්ථකථනය කළ අතර ප්‍රමාණාත්මක දත්ත විශ්ලේෂණයට සාපේක්ෂ වැදගත් දර්ශකය (RII / Relative Important Index) සහ SPSS මෘදුකාංගය (ලෙවින්ගේ පරීක්ෂණය - Levene's Test for Equality of Variances) යොදා ගත් අතර ගුණාත්මක දත්ත තේමා විශ්ලේෂණය යටතේ ඉදිරිපත් කෙරිණි.

අධ්‍යයනයේ සීමා

- 1) ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨ විෂය පාඨමාලාවන් 21ක් ක්‍රියාත්මක වුවද දත්ත ලබා ගැනීම සඳහා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය සහ තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණ විෂය යන පාඨමාලාවන් ද්විත්වය පමණක් අධ්‍යයනයට භාජනය කිරීම.
- 2) සමස්ත ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය සහ තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණ විෂය යන පාඨමාලාවන් හදාරන ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ නියැදිය දීප ව්‍යාප්තව පැවතිය ද ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය ක්‍රියාත්මක වන ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨ 03ක් සහ තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණ පාඨමාලාව ක්‍රියාත්මක වන ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨ 02ක් නියැදියට ගැනීම.
- 03) ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨ නව බඳවා ගැනීම්වලට අනුව නියැදිය ගැනීමට අරමුණු කළ ද රටේ පවතින වර්තමාන තත්ත්වය පදනම්ව එම කාර්යය ප්‍රමාද විණි. එබැවින් දෙවන වසර ගුරු ශික්ෂණලාභීන් යොදාගෙන දත්ත එකතු කිරීම.
- 04) දත්ත එකතු කරගැනීමේ සන්නිවේදන මාධ්‍යය සිංහල මාධ්‍යය වූ බැවින් තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණ විෂය හදාරන ද්‍රවිඩ ජාතික ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගෙන් දත්ත එකතු නොකිරීම.

පර්යේෂණ අනාවරණ

උක්ත සඳහන් කළ පර්යේෂණ අරමුණුවලට අදාළ අනාවරණ පහත අනු මාතෘකා යටතේ ඉදිරිපත් කෙරේ.

ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය ස්වභාවය තක්සේරුව

මාර්ගගත ක්‍රමයට (Google Form) ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගෙන් ප්‍රශ්නාවලිය සඳහා දත්ත එකතු කළ අතර නියැදියේ සිසුන් 200 ම ඊට ප්‍රතිචාර දක්වා තිබුණි. එසේ ප්‍රතිචාර දක්වා තිබූ ආකාරය තවදුරටත් පහත වගුවෙන් ඉදිරිපත් කළ හැකිය.

01. වගුව - ගුරු ශික්ෂණලාභී ප්‍රශ්නාවලියේ ප්‍රතිචාර

ප්‍රශ්නාවලියට ප්‍රතිචාර දැක්වීම			
ස්ත්‍රී / පුරුෂ බව	ලබාදුන් සංඛ්‍යාව (n)	ප්‍රතිචාර සංඛ්‍යාව (f)	ප්‍රතිචාරවල ප්‍රතිශතය (%)
ස්ත්‍රී	176	176	100
පුරුෂ	24	24	100
එකතුව	200	200	100

මූලාශ්‍රය : ක්ෂේත්‍ර දත්ත, 2022.

ප්‍රශ්නාවලියේ පළමු ප්‍රශ්නය මගින් ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය ස්වභාවය තක්සේරු කෙරිණි. එහි දී ප්‍රකාශන 17ක් සිටි පරිමාණ ලයිකර්ට් පරිමාණය යටතේ සිසුන්ට ප්‍රතිචාර සටහන් කිරීමට ඉදිරිපත් කළ අතර ලැබූ ප්‍රතිචාර තක්සේරුකරණයට සාපේක්ෂ වැදගත් දර්ශකය /RII යොදා ගැනිණි. මෙම දර්ශකය මගින් පරිමාණයේ ගුණාංග තේරීමේ වැදගත්කමේ තීව්‍රතාවය අනුව තරා කර දක්වන අතර දර්ශකයේ පරාසය 0 සිට 1 දක්වා විහිදේ (Tholibon, 2021). ඒ අනුව මෙම දර්ශකයේ අගය 1ට ආසන්න වීමේ දී ප්‍රතිචාරකයින් අදාළ ගුණාංගය සම්බන්ධයෙන් දක්වා ඇති ප්‍රතිචාරයේ වැදගත්කම තරා කෙරේ. පහත වගුවෙන් මිනුමට ඇතුළත් කළ ප්‍රකාශනයන්ට ලැබූ ප්‍රතිචාර වැදගත් වූ තරාවට අනුරූපීව පෙළගස්වා ඇත. එහි දී ප්‍රශ්නාවලියේ මිනුමට එක් එක් ප්‍රකාශනයන් ඇතුළත් කළ ස්ථානය වරහන් සහිත අංකයෙන් ඉදිරිපත් කෙරිණි. නිදසුන් ලෙස මිනුමේ 9වන ස්ථානයේ ස්ථානගත කළ ප්‍රකාශනය මෙහි 2 ලෙස තරා වී ඇත. එමගින් සිසුන් ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ ප්‍රවණතාවය තවදුරටත් පැහැදිලි වේ.

02. වගුව - සාපේක්ෂ වැදගත් දර්ශකයේ RII අගයන්

අනු අංකය	ප්‍රකාශනය	RII අගය	තරාව
01	මට අනාගතය පිළිබඳ සුභවාදී හැඟීමක් තිබේ. (1)	0.925	1
02	මම අන් අය සමඟ සම්පව කටයුතු කරයි. (9)	0.924	2
03	මට මා පිළිබඳ හොඳ හැඟීමක් තිබේ. (8)	0.918	3
04	මට මා පිළිබඳවත් අන් අය කෙරෙහින් ආදරය දැනේ. (12)	0.908	4
05	මම විශ්වාසී හැඟීමෙන් යුක්තව මගේ කාර්යයන්වල නියැලේ. (10)	0.894	5
06	මම එදිනෙදා කාර්යයන්වලට සතුටෙන් සම්බන්ධ වේ. (14)	0.886	6
07	මම එලදායී පුද්ගලයකු බව දැනේ. (02)	0.875	7
08	මම යම් සංසිද්ධියක් පිළිබඳව පැහැදිලිව සිතයි. (07)	0.872	8

09	මම ස්ථිර, තෘප්තිමත් පෞද්ගලික සබඳතා පවත්වාගෙන යයි. (16)	0.870	9
10	මා විසින් ම තීරණ ගනී. (17)	0.850	10
11	මම නව දේවල් පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වයි. (13)	0.822	11
12	මම අන් අය පිළිබඳ උනන්දුය. (04)	0.816	12
13	මට සැහැල්ලු බවක් දැනේ. (03)	0.755	13
14	මට මාගේ ම මනස ගොඩනගා ගැනීමට හැකියාවක් නොමැත .(11)	0.721	14
15	මම ගැටලු සඳහා සෘණාත්මක ප්‍රතිචාර දක්වයි. (06)	0.684	15
16	මට යමකින් වැළකී සිටීමට අවශ්‍ය ශක්තිය නොමැත. (05)	0.625	16
17	මම බිය, කෝපය, ප්‍රේමය, ඊර්ෂ්‍යාව, වරදකාරීත්වය හෝ සාංකාව වැනි හැඟීම්වලින් කලබලයට පත් වේ. (15)	0.578	17

මූලාශ්‍රය : ක්ෂේත්‍ර දත්ත, 2022.

උක්ත වගුවට අනුව නියැදියෙන් බහුතරයකට ස්වකීය අනාගතය සම්බන්ධයෙන් සුභවාදී දැක්මක් තිබෙන බව ප්‍රකාශ කර ඇත. එම අගය 0.925කි. අන් අය සමඟ සමීපව කටයුතු කිරීම සහ තමා පිළිබඳ හොඳ හැඟීමක් තිබීම පිළිවෙලින් 2 සහ 3 ලෙස තරා වී ඇත. තව ද සම්මුඛ සාකච්ඡා නියැදියෙන් බහුතරයකට ද තමාගේ අනාගතය පිළිබඳ සුභවාදී හැඟීමක්, අන් අය සමඟ සමීපව කටයුතු කරන බවත්, තමා පිළිබඳ හොඳ හැඟීමක්, තමා පිළිබඳවත් අන් අය කෙරෙහි ආදරයක් දැනෙන බවත්, විශ්වාසී හැඟීමෙන් සහ සතුටෙන් ස්වකීය කාර්යයන්වල නිරත වන බවත්, තමා ඵලදායී පුද්ගලයකු බවත්, යම් සංසිද්ධියක් කෙරෙහි පැහැදිලිව සිතන බවත් ප්‍රකාශ කෙරිණි. ඒ අනුව එම ගති ලක්ෂණයන් සම්බන්ධයෙන් ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය යහපත් මට්ටමින් පවතින බව තහවුරු වේ. නමුත් සම්මුඛ සාකච්ඡාවල දී ගුරු ශික්ෂණලාභීන් දෙදෙනෙකුගෙන් එකී ප්‍රකාශනයන් සඳහා ධනාත්මක පිළිතුරු නොලැබිණි. විශේෂයෙන් 'මට මා පිළිබඳ ව හොඳ හැඟීමක් තිබේ' යන්න ප්‍රකාශනය සඳහා පිළිතුරු ලැබුණේ ඇතැම්විට එවැනි හැඟීමක් දැනුණ ද එය නිරතුරු ව නොදැනෙන බව ය. තව ද 'විශ්වාසී හැඟීමෙන් සහ සතුටෙන් ස්වකීය කාර්යයන්වල නිරත වනවාය' යන ප්‍රකාශනය සඳහා ද එම සිසුන් දෙදෙනාගෙන් ධනාත්මක ප්‍රතිචාර නොලැබිණි. එක් සිසුවෙක් පැවසුවේ "ගෙදර කැමත්තට විද්‍යාපීඨයට ආවේ" යනුවෙනි. ඉන් පැහැදිලි වනුයේ, දෛනික කාර්යයන්වල නියැලීමේ දී වඩා විශ්වාසයෙන් සහ සතුටෙන් ක්‍රියා නොකරන බව ය. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ මානසික සෞඛ්‍ය නිර්වචනය කිරීමේ දී සඳහන් කරන එක් කරුණක් වන්නේ 'සතුටින් ඵලදායී ව වැඩ කිරීමෙන් තමාට අයත් ප්‍රජාවට ලබාදිය හැකි දායකත්වය' මගින් ධනාත්මක මානසික සෞඛ්‍ය පිළිඹිබු වන බවයි (WHO, 2013). නමුත් උක්ත ගුරු ශික්ෂණලාභීයාගේ ප්‍රකාශය අනුව එවැන්නක් තහවුරු නොවේ. තව ද සම්මුඛ සාකච්ඡාවල දී මතු වූ කරුණක් වූයේ, පෙ.ව 5.00 සිට සවස 6.00 දක්වා අධ්‍යයන කාලසටහන ක්‍රියාත්මක වීම තමන්ට මානසික වශයෙන් දැඩි වෙහෙසක් ගෙනදෙන බවය. ඒ අනුව ද පූර්ණ සතුටෙන් සිසුන් දෛනික කාර්යයන්ගේ නියැලෙන බව ප්‍රකාශ නොවේ.

තව ද මානසික සෞඛ්‍ය මැනීම සඳහා දෙන ලද සංරචක පිළිවෙලින් 1 සිට 17 දක්වා තරා වී ඇත. වගුවේ ඉහළට යත් ම සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය සාධනීය මට්ටමක් ගත්ත ද, එනම් 1 සිට 8 දක්වා තරා ලැබීම සමස්ත ප්‍රකාශනයන්ගෙන් භාගයක් වුව ද 9 වෙනි තරාවේ සිට 13 දක්වා පවතින සංරචකයන් තේරීමේ ප්‍රවණතාව ක්‍රමිකව අඩු වී ඇත. එනම්

“ස්ථිර, තෘප්තිමත් පෞද්ගලික සබඳතා පවත්වාගෙන යාම, තමා විසින් ම තීරණ ගැනීම, තව දේවල් පිළිබඳ උනන්දුවක් දැක්වීම, තමා විසින් අන් අය කෙරෙහි දක්වන උනන්දුව, තමාට සැහැල්ලු බවක් දැනීම” යන ප්‍රකාශනයන් සඳහා අඩු තරාවක් ලැබී ඇත. ඉන් තහවුරු වන්නේ නිරතුරුව ම එවැනි ප්‍රකාශනයන් සම්බන්ධයෙන් ධනාත්මක ප්‍රතිචාරයක් නොපවතින බවය. ‘සෞඛ්‍ය, ආරක්ෂාව හා සතුට’ පිළිබඳ පුහුණු මොඩියුලය (2017) මගින් මානසික සෞඛ්‍ය යනු, “පුද්ගලයාගේ හැඟීම් හා මානසික තත්ත්වයන් යහපත් මට්ටමක පවත්වා ගැනීම” ලෙස සඳහන් කර ඇත. එහෙත් උක්ත ගති ලක්ෂණයන් තරා වී ඇති මට්ටම අනුව එවැන්නක් පැහැදිලි නොකරයි. එහෙයින් ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය පූර්ණව යහපත් මට්ටමකින් පවතිනවා යැයි තහවුරු නොවේ.

තව ද ස්ථිර තෘප්තිමත් පෞද්ගලික සබඳතා පැවත්වීම සම්බන්ධයෙන් බොහෝ දෙනෙකුගේ ප්‍රතිචාරයන් සම්මුඛ සාකච්ඡාවේ දී යහපත් නොවිණි. ඒ පිළිබඳව වැඩි තොරතුරු විමසීමේ දී පැහැදිලි වූයේ, විරුද්ධ ලිංගිකයන් සමඟ අන්තර් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමේ දී, අධ්‍යයන කාර්යයන්වල නියැලීමේ දී සහ නේවාසිකාගාර කාමරවලදී යහළුවන් ඇසුරු කිරීමේ දී යම් යම් ගැටලු පැන නගින බවය. එවිට මානසික වශයෙන් සැහැල්ලු බවක් නොදැනෙන බවත්, විශේෂයෙන් කාමර සහයක යහළුවන් යෙහෙළියන් සමඟ ගැටලු ඇතිවීම මතසට අපහසුවක් ගෙනෙන බවත් ය. එබැවින් ඇතැම් අවස්ථාවල පාලන අධිකාරිය දැනුම්වත් කර නේවාසික කාමර මාරු කර ගන්නා බව ය. මානසික සෞඛ්‍ය අර්ථකථනයේ දී සෑම විට ම තම පරිසරය හැඩගස්වා ගන්නා අතර අවශ්‍ය විට එයට අනුගත වීම යන්න ප්‍රකාශ කරයි (America National Mental Health Association, 2004). නමුත් කාමර සහායකයින් සමඟ ගැටලු පැන නැගීමෙන්, විරුද්ධ ලිංගිකයින් සමඟ ස්ථිර සම්බන්ධතා නොමැතිවීමෙන් තහවුරු වන්නේ, අනුගතවීම සම්බන්ධයෙන් ධනාත්මක බවක් පිළිඹිබු නොකරන බවයි.

එමෙන් ම මානසික සැහැල්ලුව පිළිබඳව තවදුරටත් විමසීමේ දී පැහැදිලි වූයේ තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණ විෂය ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් අධ්‍යයනය කිරීමට සිදුවීම ද යම් ආකාරයක මානසික වෙහෙසක් ඇති කර තිබෙන බව ය. එය ප්‍රතිචාර දැක්වූ ප්‍රමාණයෙන් ප්‍රතිශතය 100%කි. තව ද අධ්‍යයන ආතතිය නිසා ඇතැම් අවස්ථාවල දී ප්‍රමාණවත් නින්දක් නොලැබෙන බව ද ප්‍රකාශ විණි. “අධ්‍යයන වැඩ ප්‍රමාණය, පෞද්ගලික අන්තර් සම්බන්ධතා මත සිසුන්ගේ ආතතිය වැඩි වී ඇත” (Mahees, 2020). තව ද විශ්වවිද්‍යාල සිසුන් අධ්‍යයන සහ ශාස්ත්‍රීය කටයුතුවලට කාලය වැඩිපුර ගත කිරීම තුළ ප්‍රමාණවත් නින්දක් නොලැබීම ද ආතතිය, කාංසාව සහ විශාද තත්ත්වයන් ඇති කිරීමට හේතු වන බව පෙන්වා දේ (Anwer, 2019). ඒ අනුව පැහැදිලි වන්නේ අධ්‍යයන ආතතිය ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ට ද බලපෑ ඇති බවය. එමගින් ද පූර්ණ මානසික සෞඛ්‍යයක් පිළිබඳ අදහස පිළිඹිබු නොකරයි.

‘මට මාගේ ම මනස ගොඩනගා ගැනීමට හැකියාවක් නොමැත’ යන ප්‍රකාශයට ප්‍රතිචාර දැක්වූ සම්මුඛ සාකච්ඡා නියැදියෙන් 11ක් ප්‍රකාශ කළේ අවුරුදු එක හමාරකට ආසන්න කොරෝනා නිවාඩුවෙන් පසු විද්‍යාපීඨයට පැමිණීම පවුලේ අයගෙන් වෙන්වීමේ දුකක් දැනුණු බව ය. එහෙත් සතියකට පසු සුපුරුදු ලෙස යහළුවන් සමඟ කටයුතු කිරීම තුළ එම තත්ත්වය මගහරවා ගැනීමට අවස්ථාව ලැබුණු බව ය.

තව ද තීරණ ගැනීමේ දී සෑම කරුණක් සම්බන්ධයෙන් තමා විසින් ම තීරණ නොගන්නා බවත්, එසේ ස්වාධීනව තීරණ ගැනීම ඇතැම් අවස්ථාවල දී බියක් ගෙන දෙන බවත්ය.

එමනිසා බොහෝවිට වෙනත් පාර්ශ්වයක සහය ලබා ගන්නා බව සම්මුඛ සාකච්ඡාවලදී ප්‍රකාශ කෙරුණු අතර මානසික සෞඛ්‍ය මිනුමේ එය 10 ලෙස තරා වී ඇත. නමුත් ඇමරිකාවේ ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය සංගමයට අනුව තමා විසින් ම තීරණ ගැනීම යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයෙන් යුතු පුද්ගලයකුගේ ලක්ෂණයක් වේ. නමුත් එවැනිනක් සම්මුඛ සාකච්ඡාවලින් තහවුරු නොවිණි.

එමෙන් ම නව දේවල් සඳහා උනන්දුවක් දැක්වීමට කැමත්තක් තිබුණ ද ඒ සඳහා ප්‍රමාණවත් කාලය නොතිබෙන බව ප්‍රකාශ වූ අතර එයට හේතු ලෙස ප්‍රකාශ වූයේ අධ්‍යයන කාලසීමාව දීර්ඝ වීමත්, අනෙකුත් නිදහස් කාලවලදී පැවැරුම් නිම කිරීමට කාලය යොදවන බවත්ය. විශේෂයෙන් අධික අධ්‍යයන වැඩ ප්‍රමාණය මානසික වශයෙන් වෙහෙසකර බවය. ඇතැම්විට ගුරු පුහුණු පාඨමාලාව හැරයාමට පවා සිත්දෙන බවය. විශ්වවිද්‍යාල සිසුන් අතර කාංසාව සහ මානසික අවපීඩනය සුලබ වුවක් බවත් ආතතිය සහ කාංසා සහගත තත්ත්වයන් ඇතිවීමට බලපාන හේතූන් ලෙස, පැවැරුම් නිම කිරීමේ අවසන් දින ළඟාවීම 65%ක් ද, තරඟාවලි සහ විභාග 54%ක් බව සඳහන් කරයි (McCloud, 2020). ඒ අනුව පැහැදිලි වනුයේ ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ට ද පැවැරුම් නිම කිරීම මානසික ආතතියක් ඇති කිරීමට හේතු වී තිබෙන බවත් කාලය කළමනාකරණය කරගත නොහැකිවීමෙන් නව දේවල් පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කිරීමට සිදු නොවන බවත් ය.

තව ද 'මම අන් අය සමඟ සමීප ව කටයුතු කරයි' යන්න සඳහා ලැබී ඇති තරාව 2 වුව ද 'මම අන් අය පිළිබඳ උනන්දුය' යන්න සඳහා ලැබී ඇති තරාව 12 වේ. මෙම ප්‍රතිචාරයන් ද්විත්වයෙහි සංගත බවක් නොපෙන්වයි. එනම්, ගුරු ශික්ෂණලාභීන් බාහිර පාර්ශ්වයන් සමඟ සමීපව ඇසුරු කළ ද ඉන් එම බාහිර පාර්ශ්වයන් පිළිබඳ සත්‍ය හැඟීමකින් ක්‍රියා නොකරන බව ය. එය ද ධනාත්මක මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ පැහැදිලි අදහසක් ගෙන නොදෙයි.

නමුත් තමා විසින් ම ස්වකීය මනස ගොඩනගා ගැනීම, ගැටලු සඳහා සෘණාත්මක ප්‍රතිචාර දැක්වීම, යමකින් වැලකී සිටීමට ශක්තිය නොමැතිකම සහ මම බිය, කෝපය, ප්‍රේමය, ඊර්ෂ්‍යාව, වරදකාරීත්වය හෝ සාංකාව වැනි හැඟීම්වලින් කලබලයට පත්වීම යන සංරචකයන් කෙරෙහි සිසුන්ගේ තේරීමේ වැදගත්කම වැඩි වී ඇත. මන් ද යත් මෙකී ප්‍රකාශන මිනුමට ඇතුළත් කළේ සෘණ ප්‍රකාශනයන් ලෙසයි. ඒ අනුව අඩු තරාවක් ලැබී තිබීම සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය යහපත් මට්ටමින් පවතින බව තහවුරු කරයි. එහෙත් විරුද්ධ ලිංගික අන්තර් සම්බන්ධතා යන ප්‍රේමය වැනි හැඟීම් සම්බන්ධයෙන් ඇතැම් අවස්ථාවලදී කලබලයට පත්වන බව සම්මුඛ සාකච්ඡාවලදී අනාවරණය විය. තව ද සම්මුඛ සාකච්ඡාවේ දී එක් සිසුවියකගෙන් අනාවරණය වූයේ තම යෙහෙළිය කවුරුන් හෝ දොස් පවරන අවස්ථාවක දී කෝපයෙන් වෙච්චන බව කිහිපවිටක දී නිරීක්ෂණයට ලක් වී ඇති බවය. "උගන්වන වේළාවට ලෙක්චර් කෙනෙක් බැන්නොත් එහෙම එයා වෙච්චනවා, මුහුණ වෙනස්වෙනවා. කතා කරන්නෙත් නෑ" යනුවෙනි. ඇමරිකාවේ ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය සංගමයට අනුව යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයෙන් යුතු පුද්ගලයකුගේ ලක්ෂණයක් වන්නේ කෝපය, ප්‍රේමය, ඊර්ෂ්‍යාව, වරදකාරීත්වය හෝ සාංකාව වැනි හැඟීම්වලින් කලබලයට පත් නොවීමය. එහෙත් උක්ත අදහස් අනුව පැහැදිලි වනුයේ සිසුන් ප්‍රේමය, කෝපය, බිය වැනි භාවයන්ගෙන් කලබලයට පත්වන බව ය.

ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය ස්ත්‍රී-පුරුෂභාවය, හදාරනු ලබන පාඨමාලාව සහ පාඨමාලාව හදාරනු ලබන භාෂා මාධ්‍යය අනුව විෂමතාව

ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය, හදාරනු ලබන පාඨමාලාව සහ පාඨමාලාව හදාරනු ලබන භාෂා මාධ්‍යය අනුව වෙනස්කමක් පෙන්නුම් කිරීමේදී ද යන්න මැන බැලීම සඳහා ලෙවින්ගේ පරීක්ෂණය (Levene Test for Equality of Variances) යොදා ගැනිණි. මෙමගින් යම් කණ්ඩායම් දෙකක් අතර විචල්‍යයන්ගේ වෙනස සංඛ්‍යාත්මක වශයෙන් පරීක්ෂා කෙරේ (Starkweather, 2010). මෙහි දී වෙනස (Significant Value) 0.05ට වඩා වැඩි අගයක් ගන්නේ නම් විචල්‍යයන් අතර වෙනසක් නොමැති බව ප්‍රකාශ වේ.

ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ස්වභාවය ස්ත්‍රී, පුරුෂ භාවය අනුව තක්සේරුව මේ යටතේ ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය ලිංග භේදය අනුව වෙනසක් තිබේ දැයි පරීක්ෂා කෙරිණි. ඒ අනුව ප්‍රතිචාරකයන් ලබාදුන් ප්‍රතිචාරවලට අනුව ලබාගත් t අගය පහත වගුවෙන් ඉදිරිපත් කෙරේ.

03. වගුව - ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ස්වභාවය ස්ත්‍රී, පුරුෂ භාවය අනුව තක්සේරුව

අ.අ	ප්‍රකාශනය	t අගය
01	මට අනාගතය පිළිබඳ සුභවාදී හැඟීමක් තිබේ. .	.059
02	මම ඵලදායී පුද්ගලයකු බව දැනේ .	.384
03	මට සැහැල්ලු බවක් දැනේ.	.439
04	මම අන් අය පිළිබඳ උනන්දුය.	.407
05	මට යමකින් වැළකී සිටීමට අවශ්‍ය ශක්තිය නොමැත.	.004
06	මම ගැටලු සඳහා සාණාත්මක ප්‍රතිචාර දක්වයි.	.380
07	මම යම් සංසිද්ධියක් පිළිබඳ ව පැහැදිලි ව සිතයි .	.156
08	මට මා පිළිබඳ හොඳ හැඟීමක් තිබේ.	.078
09	මම අන් අය සමඟ සමීප ව කටයුතු කරයි.	.210
10	මම විශ්වාසී හැඟීමෙන් යුක්තව මගේ කාර්යයන්වල නියැලේ.	.985
11	මට මාගේ ම මනස ගොඩනගා ගැනීමට හැකියාවක් නොමැත .	.315
12	මට මා පිළිබඳවත් අන් අය කෙරෙහිත් ආදරය දැනේ .	.000
13	මම නව දේවල් පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වයි .	.923
14	මම ඵද්නෙදා කාර්යයන්වලට සතුටෙන් සම්බන්ධ වේ .	.023
15	මම බිය, කෝපය, ප්‍රේමය, ඊර්ෂ්‍යාව, වරදකාරීත්වය හෝ සාංකාව වැනි හැඟීම්වලින් කලබලයට පත් වේ.	.479
16	මම ස්ථීර, තෘප්තිමත් පෞද්ගලික සබඳතා පවත්වාගෙන යයි.	.703
17	මා විසින් ම තීරණ ගනී .	.990

මූලාශ්‍රය : ක්ෂේත්‍ර දත්ත, 2022.

උක්ත වගුවේ ප්‍රකාශන 05, 12 සහ 14 හැර සෙසු ප්‍රකාශයන්ට ලැබී ඇති t අගය 0.05ට වඩා වැඩි අගයක් ලබාගෙන තිබේ. එමනිසා 05, 12 සහ 14 යන ප්‍රකාශයන් හැර ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය ස්ත්‍රී, පුරුෂභාවය අනුව වෙසෙසි වෙනසක් නොගනී. නමුත් Abdel සහ Hassan පෙන්වා දෙන්නේ, ලිංගභේදය අනුව පිරිමි ළමුන්ට සාපේක්ෂව ගැහැණු ළමයින් මුහුණදෙන මානසික ගැටලු වැඩි බව ය (Abdel Wahed & Hassan, 2017). නමුත් එවැනි තත්ත්වයක් උක්ත නියැදියට අනුව තහවුරු නොකරයි.

නමුත් 'මට යමකින් වැළකී සිටීමට අවශ්‍ය ශක්තිය නොමැත', 'මට මා පිළිබඳවත් අන් අය කෙරෙහිත් ආදරය දැනේ' සහ 'මම එදිනෙදා කාර්යයන්වලට සතුටෙන් සම්බන්ධ වේ' යන ප්‍රකාශයන් සඳහා ලබාගෙන ඇති t අගය පිළිවෙළින් .004 .000 සහ .023 වේ. එනම්, 0.05ට වඩා අඩු අගයක් ගෙන ඇත. එහි දී 05වන ප්‍රකාශනය සෘණ ප්‍රකාශනයක් ලෙස ඉදිරිපත් කළ හෙයින් ඊට ලැබී ඇති අගය 0.05ට වඩා අඩු වුවද ඉන් වෙසෙසි වෙනසක් ගම්‍යමාන නොකරයි. නමුත් 05, 12 සහ 14 යන ප්‍රකාශනයන් සම්බන්ධයෙන් ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ ස්ත්‍රී, පුරුෂ භාවය අනුව වෙසෙසි වෙනසක් දෘශ්‍යමාන කරයි. එනම් යමකින් වැළකී සිටීමේ ශක්තිය, ආදරය නැමති භාවය පිරිමින්ට සහ ගැහැණුන්ට තමා පිළිබඳවත්, අන් අය කෙරෙහිත් දැනෙන ආකාරයේ වෙනසක් සහ ගුරු ශික්ෂණලාභීන් දෛනික කාර්යයන්වල සතුටෙන් නියැලීමේ දී ස්ත්‍රී, පුරුෂ වශයෙන් වෙසෙසි වෙනසක් පෙන්නුම් කරයි.

ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ස්වභාවය හදාරනු ලබන පාඨමාලාව අනුව තක්සේරුව

ගුරු ශික්ෂණලාභීන් හදාරන ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය සහ තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණය යන පාඨමාලාවන් යටතේ සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යයේ වෙනසක් තිබේ ද යන්න විමර්ශනයට හසුකෙරිණි. එහි දී ලබාගත් t අගය පහත වගුවෙන් ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.

04.වගුව - ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ස්වභාවය හදාරනු ලබන පාඨමාලාව අනුව තක්සේරුව

අනු අංකය	ප්‍රකාශනය	t අගය
01	මට අනාගතය පිළිබඳ සුභවාදී හැඟීමක් තිබේ .	.596
02	මම එලදායී පුද්ගලයකු බව දැනේ .	.120
03	මට සැහැල්ලු බවක් දැනේ .	.382
04	මම අන් අය පිළිබඳ උනන්දුය .	.086
05	මට යමකින් වැළකී සිටීමට අවශ්‍ය ශක්තිය නොමැත..	.617
06	මම ගැටලු සඳහා සෘණාත්මක ප්‍රතිචාර දක්වයි .	.663
07	මම යම් සංසිද්ධියක් පිළිබඳ ව පැහැදිලි ව සිතයි.	.820
08	මට මා පිළිබඳ හොඳ හැඟීමක් තිබේ .	.796
09	මම අන් අය සමඟ සමීප ව කටයුතු කරයි	.752
10	මම විශ්වාසී හැඟීමෙන් යුක්තව මගේ කාර්යයන්වල නියැලේ.	.187
11	මට මාගේ ම මනස ගොඩනගා ගැනීමට හැකියාවක් නොමැත	.498

12	මට මා පිළිබඳවත් අන් අය කෙරෙහිත් ආදරය දැනේ .	.051
13	මම නව දේවල් පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වයි .	.580
14	මම එදිනෙදා කාර්යයන්වලට සතුටෙන් සම්බන්ධ වේ .	.830
15	මම බිය, කෝපය, ප්‍රේමය, ඊර්ෂ්‍යාව, වරදකාරීත්වය හෝ සාංකාව වැනි හැඟීම්වලින් කලබලයට පත් වේ.	.545
16	මම ස්ථිර, තෘප්තිමත් පෞද්ගලික සබඳතා පවත්වාගෙන යයි .	.763
17	මා විසින් ම තීරණ ගනී .	.846

මූලාශ්‍රය : ක්ෂේත්‍ර දත්ත, 2022.

උක්ත වගුවේ ඒ ඒ මානසික සෞඛ්‍ය ගති ලක්ෂණයන් සඳහා ලැබී ඇති t අගය 0.05ට වඩා වැඩි අගයක් ගෙන ඇත. එමනිසා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන පාඨමාලාව හෝ තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණ පාඨමාලාව හැදෑරීමේ වෙසෙසි වෙනසක් ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ට බලපා නැත. එනම්, අධ්‍යයන විෂයේ සංකීර්ණ හෝ සරල බව ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයට බලපෑම් නොකෙරේ. නමුත් ජූලි සඳහන් කරන්නේ මානව ශාස්ත්‍ර, කලා හා ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පය හදාරන සිසුන්ට සෙසු අධ්‍යයනයට හසුකළ සිසුන්ට සාපේක්ෂව විශාදය හා කාංසාව වැඩි බවය (Posselt, 2021).

ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ස්වභාවය පාඨමාලාව හදාරන මාධ්‍යය අනුව තක්සේරුව

ගුරු ශික්ෂණලාභීන් ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන පාඨමාලාව සිංහල මාධ්‍යයෙන් හදාරන අතර තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණ විෂය පාඨමාලාව ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් හදාරනු ලබයි. ඒ අනුව පාඨමාලාව හදාරනු ලබන භාෂා මාධ්‍යය අනුව මානසික සෞඛ්‍යයේ වෙනසක් තිබේ ද යන්න විමසීමට බඳුන් කරන අතර ඒ සඳහා ලබාගත් t අගයන් පහත වගුවෙන් ඉදිරිපත් කෙරේ.

05.වගුව - ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ස්වභාවය පාඨමාලාව හදාරන මාධ්‍යය අනුව තක්සේරුව

අනු අංකය	ප්‍රකාශනය	t අගය
01	මට අනාගතය පිළිබඳ සුභවාදී හැඟීමක් තිබේ .	.596
02	මම එලදායී පුද්ගලයකු බව දැනේ .	.120
03	මට සැහැල්ලු බවක් දැනේ .	.382
04	මම අන් අය පිළිබඳ උනන්දුය .	.086
05	මට යමකින් වැළකී සිටීමට අවශ්‍ය ශක්තිය නොමැත.	.617
06	මම ගැටලු සඳහා සෘණාත්මක ප්‍රතිචාර දක්වයි .	.663
07	මම යම් සංසිද්ධියක් පිළිබඳ ව පැහැදිලි ව සිතයි.	.820
08	මට මා පිළිබඳ හොඳ හැඟීමක් තිබේ .	.796
09	මම අන් අය සමඟ සමීප ව කටයුතු කරයි.	.752
10	මම විශ්වාසී හැඟීමෙන් යුක්තව මගේ කාර්යයන්වල නියැලේ.	.187

11	මට මාගේ ම මනස ගොඩනගා ගැනීමට හැකියාවක් නොමැත .	.498
12	මට මා පිළිබඳවත් අන් අය කෙරෙහිත් ආදරය දැනේ .	.051
13	මම නව දේවල් පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වයි .	.580
14	මම එදිනෙදා කාර්යයන්වලට සතුටෙන් සම්බන්ධ වේ .	.830
15	මම බිය, කෝපය, ප්‍රේමය, ඊර්ෂ්‍යාව, වරදකාරීත්වය හෝ සාංකාව වැනි හැඟීම්වලින් කලබලයට පත් වේ.	.545
16	මම ස්ථීර, තෘප්තිමත් පෞද්ගලික සබඳතා පවත්වාගෙන යයි .	.763
17	මා විසින් ම තීරණ ගනී .	.846

මූලාශ්‍රය : ක්ෂේත්‍ර දත්ත, 2022.

උක්ත වගුවේ මානසික සෞඛ්‍ය ගති ලක්ෂණයන්ට ගුරු ශික්ෂණලාභීන් ප්‍රතිචාර දැක්වූ ආකාරය අනුව t අගය 0.05ට වඩා වැඩි අගයක් ලබාගෙන නොමැත. එබැවින් ගුරු ශික්ෂණලාභීන් ස්වකීය අධ්‍යයන පාඨමාලාව සිංහල හෝ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් අධ්‍යයනය කළ ද ස්වකීය මානසික සෞඛ්‍ය පවත්වාගෙන යාමට භාෂා මාධ්‍යයෙහි වෙසෙසි වෙනසක් බලපෑ නැති බව තහවුරු වේ. නමුත් සම්මුඛ සාකච්ඡාවේ දී තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණය පාඨමාලාව හදාරනු ලබන ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ අදහස් ප්‍රකාශනයෙන් මතු වූයේ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණ විෂය පාඨමාලාව හැදෑරීම තමන්ට මානසික වෙහෙසක් ඇති කරන බවය. එහි ප්‍රතිශත අගය 100%කි. තව ද "ඉගෙන ගන්න මාධ්‍ය නිසා, ඉංග්‍රීසි විෂයේ අමාරුකම නිසා ළමයින්ගේ අරමුණ බිඳ වැටෙනවා. Block teaching fail" යනුවෙන් භාවමය බුද්ධිය සංවර්ධනයේ දී ගුරු අධ්‍යාපනඥ අදහසක් මගින් තහවුරු කළේ තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණ පාඨමාලාව ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් හැදෑරීම සිසුන්ගේ යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයට සෘණාත්මකව බලපෑම් කර තිබෙන බවයි. එබැවින් ප්‍රමාණාත්මක තොරතුරු මගින් පාඨමාලාව හදාරනු ලබන භාෂා මාධ්‍ය අනුව වෙසෙසි වෙනසක් හඳුනාගත නොහැකි වුව ද ගුණාත්මක තොරතුරු මගින් තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණ පාඨමාලාව ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් හැදෑරීම ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ට මානසික ආතතියක් ඇතිකර තිබෙන බැව් අනාවරණය කරන ලදී.

සමස්තයක් ලෙස ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය තක්සේරුකරණය ඉහත පරිදි විශ්ලේෂණය කළ හැකි ය.

නිගමන

- ස්වකීය අනාගතය පිළිබඳ සුභවාදී හැඟීමක් තිබීම, අන් අය සමඟ සමීපව කටයුතු කිරීම සහ තමා පිළිබඳ හොඳ හැඟීමක් තිබීම යන සංරචකයන් සම්බන්ධයෙන් ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය සාධනීය මට්ටමින් පවතී.
- එහෙත් ගුණාත්මක දත්තවලට අනුරූපීව 10%ක මට මා පිළිබඳ ව හොඳ හැඟීමක් තිබේ සහ විශ්වාසී හැඟීමෙන්, සතුටෙන් ස්වකීය කාර්යයන්වල නිරතවනවා ය යන ප්‍රතිචාරයන්ට ධනාත්මක ප්‍රතිචාර නොලැබුණු අතර දෛනික කාලසටහන තුළ මානසික වෙහෙසක් ඇති කරන බව අනාවරණය විය.
- සමස්ත ප්‍රකාශන 17න් 8ක් ඉහළ තරා අගයක් ගත්ත ද , "මම ස්ථීර, තෘප්තිමත් පෞද්ගලික සබඳතා පවත්වාගෙන යයි, මා විසින් ම තීරණ ගනී, මම නව දේවල් පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වයි, මම අන් අය පිළිබඳ උනන්දුය, මට සැහැල්ලු බවක්

දැනේ” ප්‍රකාශන සම්බන්ධයෙන් තරාව පහළ අගයක් ගෙන ඇත. ප්‍රකාශන අංක 9 සිට 13 දක්වා එය සම්මුඛ සාකච්ඡාවලින් ලබාගත් දත්ත මගින් ද තහවුරු කරයි.

- ස්ථිර නෘප්තිමත් පෞද්ගලික සබඳතා පැවත්වීම සහ අධ්‍යයන කාර්යයන් සම්බන්ධයෙන් ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ට මානසික සැහැල්ලුවක් නොමැති බව අනාවරණය වූ අතර මධ්‍යස්ථ මට්ටමින් මානසික ආතතිය සිසුන්ට තිබෙන බව තහවුරු විය.
- කොරෝනා සමය සමඟ සිසුන්ට ස්වකීය මනස ධනාත්මක ලෙස ගොඩනගා ගැනීමේ හැකියාව අඩු වුව ද යහළුවන් සමඟ සතියක කාලයක ඇසුරෙන් එම තත්ත්වය යහපත් ලෙස ගොඩනැගී ඇත.
- ගුරු ශික්ෂණලාභීන් තීරණ ගැනීමේ දී ස්වාධීනව කටයුතු නොකරයි.
- අධ්‍යයන වැඩ ප්‍රමාණය තුළ ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ට නව දේවල් පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් නොලැබේ.
- ගුරු ශික්ෂණලාභීන් බාහිර පාර්ශ්වයන් සමඟ සම්පව ඇසුරු කළ ද එම බාහිර පාර්ශ්වයන් පිළිබඳ සත්‍ය හැඟීමකින් ක්‍රියා නොකරන බව පැහැදිලි විය.
- මානසික සෞඛ්‍ය මැනීම සඳහා ඇතුළත් කළ සෘණ ප්‍රකාශන හතරෙහි තරාව දර්ශකයේ පහළම ස්ථාන හතරට තරා වී ඇත. ඒ අනුව එම ප්‍රකාශනයන් සම්බන්ධයෙන් ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ධනාත්මක මට්ටමින් පවතී.
- ඇතැම් සිසුන් ප්‍රේමය, කෝපය, බිය වැනි භාවයන්ගෙන් කලබලයට පත්වේ.
- සමස්තයක් ලෙස ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය මට්ටම අඩු, වැඩි වශයෙන් පවතී. එබැවින් ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය පූර්ණ වශයෙන් ධනාත්මක නොවන අතර මධ්‍යස්ථ මට්ටමින් පවතින බව නිගමනය කළ හැකි ය.
- සමස්තයක් ලෙස ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය ස්ත්‍රී, පුරුෂභාවය අනුව වෙසසි වෙනසක් නොපෙන්වයි.
- නමුත් ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ට යමකින් වැළකී සිටීමේ ශක්තිය, තමන්ටත් අන් අය කෙරෙහි ආදරය යන භාවය දැනීම, දෛනික කාර්යයන්ට සතුටෙන් සම්බන්ධවීම යන අවස්ථාවන්හි දී ස්ත්‍රී, පුරුෂ වශයෙන් වෙසසි වෙනසක් දැකගත හැකිය.
- ගුරු ශික්ෂණලාභීන් හදාරන පාඨමාලාවේ විෂය ස්වභාවය ඔවුන්ගේ යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයට බලපෑම් කර නැත.
- ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන පාඨමාලාව හෝ තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණ පාඨමාලාව හදාරන භාෂා මාධ්‍යය අනුව ගුරු ශික්ෂණලාභීන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යයට සෘජු බලපෑමක් කර නැති බව ප්‍රමාණාත්මක තොරතුරු මගින් අනාවරණය කෙරිණි. නමුත් ගුණාත්මක තොරතුරුවලින් අනාවරණය වූයේ තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණ පාඨමාලාව ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් හැදෑරීම සිසුන්ට මානසික ආතතියක් ඇති කර තිබෙන බවයි.

යෝජනා

- මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී ගුරු ශික්ෂණලාභීන් තුළ අන් අය සමඟ සමීපව කටයුතු කිරීම, විශ්වසනීයත්වය, ස්වකීය මනස ගොඩනගා ගැනීම අන් අය කෙරෙහි ආදරය කිරීම සහ නව දේවල් පිළිබඳ උනන්දුවක් දැක්වීම යන ගති ලක්ෂණයන් පිළිබඳව වැඩි අවධානය යොමු කරමින් වැඩසටහන් සම්පාදනය කිරීම වටී.
- ගුරු ශික්ෂණලාභීන් තමන්ටත්, අන් අය කෙරෙහි ආදරය දැනීම සහ දෛනික කාර්යයන්ට සතුටෙන් සම්බන්ධවීම යන මානසික සෞඛ්‍ය ගති ලක්ෂණයන් ප්‍රවර්ධනයේ දී ස්ත්‍රී, පුරුෂ භාවය කෙරෙහි විශේෂ අවධානය යොමු කරමින් දේශන හෝ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීම වටී.
- නමුත් සමස්තයක් ලෙස ගැහැණු පිරිමි හේදයකින් තොරව මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයෙහිලා සමාන ප්‍රවේශයන්, ක්‍රමවේදයන් යොදාගත හැකි ය.
- ගුරු ශික්ෂණලාභීන් අධ්‍යයනය කරනු ලබන පාඨමාලාවන්ගේ විවිධත්වය නොසලකා මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට භාවමය බුද්ධියේ සමාන ප්‍රවේශයන් ලබාගත හැකි ය.
- ගුරු ශික්ෂණලාභීන් තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණ පාඨමාලාව ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් අධ්‍යයනය කිරීම සම්බන්ධයෙන් පර්යේෂණ කාර්යයක් සිදුකර සිසුන්ට අවශ්‍ය සහය ලබාදීම වැදගත් වනු ඇත.
- මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී සංවිධානය කරනු ලබන භාවමය බුද්ධිමය වැඩසටහන් සියලු සිසුන්ට සාධාරණයක් වන අයුරින් සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි යන ද්විභාෂා මාධ්‍යයෙන් පැවැත්වීම වඩා ඵලදායී වනු ඇත.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

Abdel Wahed, W. Y., & Hassan, S. K. (2017, March 1). Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine*, 53(1), 77–84. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2016.01.005>

America National Mental Health Association. (2004). *Section I - Mental Health Facts: Characteristics of Mental Health & It's Okay to Ask for Help*. Retrieved September 13, 2021, from <https://healthylife.com/mymh/SecIb.htm>

Anwer, S., Alghadir, A., Manzar, M. D., Noohu, M. M., Mohammed, S., & Li, H. (2019, November). Psychometric Analysis Of The Sleep Hygiene Index And Correlation With Stress And Anxiety Among Saudi University Students. *Nature and Science of Sleep, Volume 11*, 325–332. <https://doi.org/10.2147/nss.s222440>

Bickenbach, J. (2015). WHO's Definition of Health: Philosophical Analysis. *Handbook of the Philosophy of Medicine*, 1–14. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8706-2_48-1

Mahees, M.T.M. (2020). *Stress Among University Undergraduates: A Case Study Of University Of Colombo*. Retrieved January 24, 2022, from <http://archive.cmb.ac.lk:8080/research/bitstream/70130/4756/1/Stress%20Among%20Undergraduates>

McCloud, T., Jones, R., Lewis, G., Bell, V., & Tsakanikos, E. (2020, July 31). Effectiveness of a Mobile App Intervention for Anxiety and Depression Symptoms in University Students: Randomized Controlled Trial. *JMIR MHealth and UHealth*, 8(7), e15418. <https://doi.org/10.2196/15418>

Mental Health Foundation. (2022). *What is good mental health?* Retrieved January 18, 2022, from <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/about-mental-health>

NHS Health Scotland. (2006). *The Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale*. Retrieved June 18, 2021, from <https://www2.uwe.ac.uk/services/Marketing/students/pdf/Wellbeing-resources/well-being-scale-wemwbs.pdf>

Perera, B.P.R., Caldera, A. , Godamunne, P., Stewart-Brown, S. , Wickremasinghe ,A.R. & Jayasuriya R. (2019). *WEMWBS in different languages: Title: Validation of the Sinhala version of the Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) in a Sinhala speaking Sri Lankan community*. Retrieved December 22, 2021, from

<https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs/using/translations/>

Posselt, J. (2021, March 1). Discrimination, competitiveness, and support in US graduate student mental health. *Studies in Graduate and Postdoctoral Education*, 12(1), 89–112. <https://doi.org/10.1108/sgpe-07-2020-0042>

Starkweather , Jon. (2010). *Homogeneity of Variances*. Retrieved January 16, 2022, from https://it.unt.edu/sites/default/files/levene_jds_mar2010.pdf

Tholibon, D. M. A. M. N. (2021, November 18). *Relative Importance Index (RII) in Ranking the Factors of Employer Satisfaction Towards Industrial Training Students | International Journal of Asian Education*. International Journal of Asian Education -. Retrieved February 22, 2022, from <https://ijae.journal-asia.education/index.php/data/article/view/187>

World Health Organization. (2013). *Investing In Mental Health*. Retrieved June 8, 2021, from

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/87232/9789241564618_eng.pdf

World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders*. Retrieved January 15, 2022, from

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>