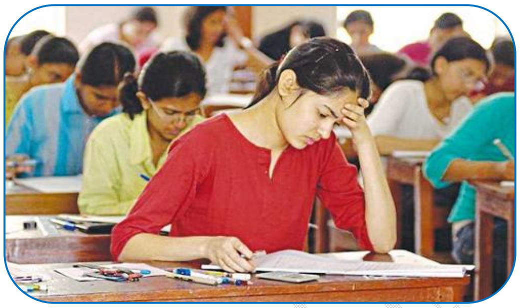
REVIEW OF RESEARCH
IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF) UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514 ISSN: 2249-894X
VOLUME - 8 | ISSUE - 7 | APRIL - 2019

शिक्षकांच्या अपेक्षांचा विद्यार्थ्यांच्या परीक्षा विषयक ताणतणावावर होणारा परीणाम

मोहोळकर संदीप सुभाष[1] , डॉ. शिखरे व्ही. पी.[2]
[1]पीएच.डी. (शिक्षणशास्त्र) स्कॉलर, कॉलेज ऑफ एज्युकेशन, बार्शी.
[2]सहयोगी प्राध्यापक, कॉलेज ऑफ एज्युकेशन, बार्शी.



प्रस्तावना– (Introduction)

परीक्षेबाबत खूप अस्वस्थता निर्माण होणे यालाच परीक्षेची चिंता असे म्हणतात. परीक्षेची तयारी करीत असताना अस्वस्थ वाटणे नैसर्गिक आहे. परीक्षेची चिंता सर्व विद्यार्थ्यात आढळणारी सर्वसामान्य बाब आहे. येणारी परीक्षा, संशोधन पत्र सादरीकरण योवळी काही वेळा अस्वस्थतता व ताण जाणवतो. आधुनिक जगाला ताण व मानसिक चिंता या व्यापणा–या समस्या आहेत. आजच्या माहिती तंत्रज्ञानाच्या युगात परीक्षेतील गुणांना अधिक महत्व प्राप्त झाले आहे. चांगली नोकरी मिळविण्यासाठी चांगल्या इन्स्टिटयुटमध्ये प्रवेश मिळविण्यासाठी परीक्षेतील गुण महत्वाचे आहेत. परीक्षेच्या चिंतेतून अस्वस्थतेतून विद्यार्थ्यांची संपादणूक कमी झाल्याचे दिसते. याचा परिणाम विद्यार्थ्याच्या शैक्षणीक व नोकरीविषयक संधी उपलब्धतेवर होतो.

परीक्षेबाबत वाढण–या चिंतेमुळे प्रत्येक वर्षी हजारो विदयार्थी शाळांमध्ये अपेक्षित संपादणूक पातळी गाठू शकत नाहीत. परीक्षेची भिती पुढील व्याख्येतून परीभाषित करता येते.

Test anxiety, which is defined as the "set of phenomenological, physiological and behavioural responses that accompany concern about possible negative consequnces or failure on an exam or similar evaluative situation." (Zeindner, 1998.P 17)

फेब्रूवारी महिना दहावी–बारावीच्या मुलांसाठी, तर मार्च, एप्रिल महिने माध्यमिक व प्राथमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांमध्ये ताण घेवून येतो. मौजमजा, गप्पा, आनंद सारे हरवून जावून घर आणि शाळा अधिकाधिक गंभीर बनत जातात. काही मुलांबाबत या ताणाचा अतिरेक होउन ती खचतात, आजारी पडतात, माघार घेतात तर काहीजण अत्यंत दुर्दैवी प्रसंग ओढवून घेतात. शिक्षणक्षेत्रात कार्य करणा–या आपल्या सर्वांनाच यावर अत्यंत गांभीर्याने विचार करायला हवा आहे. पालक, समाज, स्वतः विद्यार्थी यांच्या भूमिका ही परिस्थिती बदलण्यात महत्वाच्या आहेतच. परंतू एक सुजाण शिक्षक या नात्याने आपण काय करु शकतो ? याचा विचार करावा लागेल. [1]

परीक्षा मूल्यमापनाचे साधन :–

विद्यार्थ्यांमध्ये अपेक्षित विकास घडवून आणणे ह ध्येय कितपत साध्य झाले हे पडताळून पाहण्याचे परीक्षा हे एक साधन आहे. संसाधने, उर्जा व वेळ खर्च करुन दिलेले शिक्षण फलद्रुप झाले का हे पाहण्याची आवश्यकता आहेच. आपण विकासाचा अर्थ परीक्षेतील गुण यापुरता मर्यादित ठेवत आहोत का ? विद्यार्थ्यांना आशय समजलेला असणे यापेक्षा परीक्षेत उत्तरे लिहीता येणे यावर आपण भर देत आहोत का? शिक्षक या नात्याने विद्यार्थ्यांसमोर परीक्षेचा बागुलबोवा उभा करतो का? यावरही आत्मचिंतन करावे.

आपण सर्वांनी मिळून परीक्षेला इतके काही डोक्यावर घेतले आहे की, मूल्यमापनाची इतर साधने दुर्लक्षितच राहिली आहेत. विद्यार्थ्यांना परीक्षा ताणदायक वाटण्यात शिक्षक म्हणून आपला वाटा असतो का ?

याचे उत्तर मिळविण्यासाठी व विद्यार्थ्यांना परीक्षेत चिंता ताण येउ नये यासाठी उपाय सुचविण्यासाठी प्रस्तुत संशोधन विषयाची निवड केली.

संशोधनाची उद्‌दिष्टे :–

1. विद्यार्थ्यांना परीक्षा ताणदायक वाटण्यात शिक्षकांचा वाटा असतो का? हे अभ्यासणे.
2. परीक्षेचा ताण व्यवस्थापनासाठी उपाययोजना सुचविणे.

संशोधनाचे महत्त्व :–(Importance of the Research)

1. विद्यार्थ्यांची परीक्षेची चिंता वाढविणा–या बाबींची शिक्षकांना ओळख करुन देण्यासाठी उपयुक्त ठरेल.
2. शिक्षकांना विद्यार्थ्यांचा परीक्षेतील ताण वाढविण्यात त्यांचा सहभाग असतो हे समजावून देण्यासाठी उपयुक्त ठरेल.
3. विद्यार्थ्यांना जाणवणा–या परीक्षेच्या तणावाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी सदर संशोधन उपयुक्त ठरेल.

संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा :–

1. सदर संशोधन हे बार्शी शहरातील दोन माध्यमिक शाळेत अध्यापन करणा–या शिक्षकांकडून संकलित केलेल्या आधार सामग्रीवर आधारीत आहे.
2. सदर संशोधन विद्यार्थ्यांना परीक्षा ताणदायक वाटण्यात शिक्षकांचा सहभाग यापुरतचे मर्यादीत आहे.

संशोधन पध्दती :–(Research Methodology)

प्रस्तुत संशोधनात परीक्षा ताणदायक वाटण्यात शिक्षकांच्या भूमिकेचा अभ्यास करण्यात आला. प्रस्तुत संशोधन वत्रमानकाळाशी संबंधित असल्याने सदर संशोधनासाठी वर्णनात्मक संशोधन पध्दतीमधील सर्वेक्षण पध्दतीची निवड केली.

नमुना निवड :–

प्रस्तुत संशोधनासाठी बार्शी शहरातील दोन माध्यमिक शाळांमधील सत्तावन्न (57) शिक्षकांची नमुना निवडीच्या असंभाव्यतेवर आधारीत पध्दतीमधील प्रासंगिक न्यादर्शन पध्दतीने निवड केली.

संशोधन साधन :–(Research Tool)

प्रस्तूत संशोधनासाठी संशोधकाने डॉ. चित्रा सोहनी यांनी तयार केलेल्या 20 प्रश्नांच्या प्रश्नावली या साधनाच्या सहायाने आवश्यक ती आधार सामग्री संकलित केली आहे.

सांख्यिकीय तंत्र :–(Statistical Technique)

प्रस्तुत संशोधनात संकलित माहितीवर प्रक्रिया करून निष्कर्ष काढण्यासाठी ''शेकडेवारी '' या सांख्यिकीय तंत्राचा उपयोग केला आहे. शेकडेवारीच्या साहायाने प्रश्नावलीतील प्रत्येक प्रश्नावर आधारीत निष्कर्ष प्रस्थापित करण्यात आले.

संशोधनाचे संख्याशास्त्रीय निष्कर्ष :–

1. 90% शिक्षकांना रोज मुलांच्या वहीत काहीतरी गेलेच पाहिजे असे वाटते.
2. 95% शिक्षकांना वर्गात कृती, प्रयोग, खेळ, प्रश्नोत्तरे यामुळे पोर्शन पूर्ण करण्यात वेळ जातो असे वाटत नाही.
3. 45% शिक्षक शिकवताना पटकन उत्तरे देणा–या विद्यार्थ्यांना जास्त प्रश्न विचारतात.
4. 63% शिक्षकांना काही विद्यार्थ्यांना पुन्हा–पुन्हा समजावून देण्यात वेळ जातो असे वाटते.
5. 70% शिक्षक '' जाउ दे'' ते तुला समजत नाही तर सोडून दे '' असे विधान कधीतरी करतात.
6. 95% शिक्षक ''हा भाग परीक्षेसाठी महत्वाचा नाही '' असे विधान वर्गात उच्चारतात.

7. 68% शिक्षक '' परीक्षा तोंडावर आली, आता तरी अभ्यासाला लागा'' असे मुलांना सुचवितात.

8. 58% शिक्षक '' अमूक – – – केले तर परीक्षेला बसू दिले जाणार नाही अशी धमकी कधीतरी देता का ? या प्रश्नाला होय असा प्रतिसाद देतात.

9. 64% शिक्षक परीक्षा जवळ आल्यावर जादा तास घेता का? या प्रश्नाला नाही असा प्रतिसाद देतात.

10. 79% शिक्षक '' एवढे पाठ केलेत तरी पास होण्यापुरतचे मार्क मिळतील '' असा सल्ला विद्यार्थ्यांना देतात.

11. 75% शिक्षक विद्यार्थ्यांनी योग्य शब्दात उत्तरे द्यावीत . यासाठी नोटस डिक्टेट करतात .

12. 100% शिक्षकांनी प्रात्यक्षिक परीक्षेसाठी बहिस्थ परीक्षक आल्यावर आपल्या विद्यार्थ्यांना ''मदत'' करता का? या प्रश्नाला नाही असा प्रतिसाद दिला आहे.

13. 75% शिक्षक प्रश्नपत्रिकेत सन, आकडे, व्यक्तींची नावे, स्थळे, विशिष्ठ संज्ञा यावर आधारीत बहुपर्यायी /जोडया जुळवा/गाळलेल्या जागा भरा असे प्रश्न काढतात.

14. 60% शिक्षक व्याख्या द्या, नियम सांगा, प्रमेय लिहा या प्रकारचेच प्रश्न जास्त प्रमाणात विचारत नाहीत.

15. 76% शिक्षक मुलांनी पुस्तकातील उदाहरणे, वाक्ये लिहावीत याचा आग्रह धरतात.

16. 68% शिक्षक उत्तर पत्रिका तपासताना ठरावीक शब्दात उत्तरे याचा आग्रह धरतात.

17. 84% शिक्षक वर्गात उत्तरपत्रिका वाटत असताना विद्यार्थ्यांची चुकीची उत्तरे सर्व वर्गासमोर वाचून दाखवितात का? या प्रश्नाला होय असा प्रतिसाद देतात.

18. 19% शिक्षक '' इतके साधे समजत नाही '' काय दिवे लावले अशा सारखी चेष्टा खरडपट्टी वर्गात काढत नाहीत.

19. 93% शिक्षक आपला विषय किचकट/अवघड/नीरस आहे असे विधान वर्गात करत नाहीत.

20. 81% शिक्षक परीक्षेच्या यशावर पुढचे करियर अवलंबून आहे असे वारंवार विद्यार्थ्यांना बजावतात.

वरील बहुसंख्य प्रश्नांची उत्तरे होकारात्मक आहेत यावरून शिक्षक या नात्याने विद्यार्थ्यांना येणा–या परीक्षेच्या ताणाला आपण जबाबदार आहोत. विद्यार्थ्यांना हा ताण येउ नये यासाठी काय करता येईल याबाबतच्या काही उपाययोजना पुढीलप्रमाणे :–

परीक्षेच्या तणावाचे व्यवस्थापन :–

1 परीक्षेतील यश म्हणजे जीवनातील यश अशी विद्यार्थ्यांची समजूत करून देण्यात आपला हातभार असू नये.
2 परीक्षेतील ''यश'' किती मर्यादेपर्यंत महत्त्वाचे यावर वेळोवेळी चर्चा घ्याव्यात.
3 शिक्षकांनी शिकवणे यापेक्षा विद्यार्थ्यांनी शिकणे यावर लक्ष केंद्रीत करणे
4 मला समजले नाही हे सांगण्याची विद्यार्थ्यांना लाज वाटू नये असे वातावरण वर्गात तयार करण्यावरती भर द्यावा .
5 उत्तरपत्रिकेतील त्रुटी, गैरसमजुती याबाबत विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन द्यावे.
6 वर्षाच्या सुरूवातीपासूनच विद्यार्थ्यांनी स्वअभ्यासाचे वेळापत्रक कसे बनवावे याचे मार्गदर्शन द्यावे .
7 विद्यार्थ्यांनी स्वतःचे परीक्षण करून उपयुक्त अभ्यास पध्दती निवडावी यासाठी प्रोत्साहन व मार्गदर्शन करावे .
8 परीक्षेचा परीचय व अभिरूप सराव यावर भर देणे .
9 विद्यार्थ्यांनी स्वतःच्याच पूर्वीच्या यशापयशाची तुलना करून पाहण्याची योजना शिक्षकांनी कार्यवाहीत आणावी .
10 पुरेशी विश्रांती, योग्य आहार, प्राणायाम, व्यायाम, कामात बदल, मुक्त राहणे, सामोरे जाणे, आणि अनावश्यक भीती व ताणतणावापासून मुक्त राहणे मेंदूच्या क्षमतेसाठी कसे आवश्यक आहे याचे वेळोवेळी मार्गदर्शन करणे.

समारोप :–

परीक्षेचे भय विद्यार्थ्यांमधून, पालकांमधून समाजामधून दूर करण्यासाठी केवळ परीक्षा जवळ आल्यानंतर नव्हे, तर वर्षाच्या सुरूवातीपासूनच शिक्षकांनी प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. केवळ घोकंपटटी व आठवण्यावर

आधारीत प्रश्नपत्रिका काढून विद्यार्थ्यांच्या तणावात वाढ करीत. त्यामुळे शिक्षकांनी आत्मपरिक्षणातून विद्यार्थ्यांचा परीक्षेचा ताण कमी करण्यात पुढाकार घेणे गरजेचे आहे.

संदर्भ :–

सोहनी, चित्रा (2010) ***परीक्षेच्या ताणव्यवस्थापनात शिक्षकांची भूमिका. पुणे*** : शिक्षण संक्रमण, म.रा.मा.उ.मा. शि.मं.पुणे, पृष्ठ क्र.19–21.

Rezazadech, Mohsen, Tavakoli, Mansoor (2009). *Investing the Relationship among Test Anxiety , Gender, Academic Achievement and Years of study: A Case of Iranian EFL University Students.* Retrived from www.ccsenet.org/journal.html.

LBP PUBLICATION