



સુરત શહેરની માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષાનો તણાવ

ભાવિકા વી. પટેલ

પીએચ.ડી. સ્કોલર

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ

સારાંશ

માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષાનો હાઉ જોવા મળે છે. જે ઘણી વખત તણાવ ઉત્પન્ન કરે છે. માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષા પૂર્વે, દરમિયાન અને બાદમાં જોવા મળતો તણાવ તેમજ તણાવની શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર જોવા મળતી અસર જાણવા માટે પ્રસ્તુત સંશોધન સર્વેક્ષણ પદ્ધતિથી હાથ ધરવામાં આવ્યું હતું. સુરત શહેરની ગુજરાતી માધ્યમની માધ્યમિક શાળાઓને સાત ઝોનમાં વિભાજિત કરી સ્તરીકૃત યાદચિહ્નક નમૂના પસંદગી દ્વારા ૧૪ શાળાઓ પસંદ કરી દરેક શાળામાંથી દસ-દસ વિદ્યાર્થીઓની પસંદગી યાદચિહ્નક રીતે કરી કુલ ૧૪૦ વિદ્યાર્થીઓનો સમાવેશ નમૂનામાં કરવામાં આવ્યો હતો. માહિતી મેળવવા માટે સ્વરચિત તણાવ સંશોધનિકા અને બંધ જવાબી પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. જેના પૃથક્કરણ માટે કાર્ડવર્ગ અને શતમાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રસ્તુત સંશોધનથી વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષા પૂર્વે, દરમિયાન અને બાદ કેવો તણાવ જોવા મળે છે તેમજ તણાવની શારીરિક, માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર કેવી અસર જોવા મળે છે તે જાણવા મળ્યું હતું.

ચાવીરૂપ શબ્દો: માધ્યમિક શાળા, પરીક્ષાનો તણાવ

૧. પ્રસ્તાવના

પરીક્ષાનો તણાવ પરીક્ષા પૂર્વે, દરમિયાન અને બાદ એમ ત્રણ તબક્કામાં જોવા મળે છે. તેમજ તણાવનાં કારણે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ જોખમીય છે. જેનાં લીધે વિદ્યાર્થીની પરીક્ષાની પૂરતી તૈયારી ન કરી શકતા પરિણામ આવે ત્યાં સુધી તણાવમાં રહે છે. વર્ષોથી શાળા-મહાશાળાઓમાં વિદ્યાર્થીનું મૂલ્યાંકન પરીક્ષાનાં આધારે જ થાય છે. જેથી વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષાનો ડર જોવા મળે છે. આ ડરને કારણે ઘણી વખત વિદ્યાર્થીઓ તણાવ અનુભવે છે. આ તણાવનું પ્રમાણ વધે ત્યારે આત્મહત્યા કે ગૃહત્યાગ જેવું અંતિમ પગલું ભરે છે. વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષાના તણાવને કારણે આવું પગલું ભરે છે કે કેમ તે જાણવા માટે આ સંશોધન હાથ ધરાયું હતું. સંશોધકે સ્વયં પણ વિદ્યાર્થીકાળ દરમિયાન પરીક્ષાના તણાવનો અનુભવ કર્યો હતો. પ્રવર્તમાન સમયમાં પણ વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષાનો તણાવ જોવા મળે છે કે નહીં તે જાણવા માટે આ સંશોધન હાથ ધરાયું હતું. તણાવ વ્યક્તિની શારીરિક કે ભાવનાત્મક લાગણી છે. તે કોઈ પણ વિચાર કે ઘટનામાંથી ઉદ્ભવે છે. તણાવની પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિ ત્વરિત પ્રતિચાર આપે છે. તણાવ સારો અને ખરાબ એમ બે પ્રકારનો હોય છે. તણાવના જ્ઞાનાત્મક, ભાવનાત્મક, શારીરિક અને વર્ણતુકલક્ષી લક્ષણો વ્યક્તિમાં જોવા મળે છે. કોરિયા (૨૦૧૭) વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષાનો તણાવ મોટે ભાગે અન્યોની અપેક્ષાને કારણે જોવા મળે છે. પરીક્ષા સમયે કાળજી રાખવાથી પરીક્ષાનાં તણાવથી મુક્ત થઈ શકાય છે. ઉનડકટ (૨૦૧૯) પરીક્ષાના સમયગાળા દરમિયાન વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓ બંને તણાવ અનુભવે છે. પરીક્ષાના પરિણામ અંગે પણ તેઓ ચિંતિત રહે છે. પરીક્ષાના કારણે સૌથી વધુ આપઘાત આપણાં દેશમાં જોવા મળે છે. સંશોધનાત્મક સાહિત્યની સમીક્ષા સંશોધકને પોતાના સંશોધન માટેનો આધાર પૂરો પાડે છે. નિસરતા (૨૦૧૪) એ "વિદ્યાર્થી માનસિક તણાવ સંશોધનિકાની રચના અને યથાર્થકરણ" વિષય પર એમ.કે. ભાવનગર યુનિવર્સિટીમાંથી પીએચ.ડી.ની પદવી માટે સંશોધન કાર્ય હાથ ધર્યું હતું. પઢિયાર (૨૦૧૫) એ "શિક્ષણ

અનુસ્નાતકોમાં તણાવનાં કારણો અને તણાવ મુક્તિના પ્રયાસો" વિષય પર વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી સુરતમાંથી એમ.એડ.ની પદવી માટે સંશોધન હાથ ધર્યું હતું. બાઈન(૨૦૧૬) એ "માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓના મનોભારનો તેમની શૈક્ષણિક સિદ્ધિ અને સામાજિક આર્થિક સ્તરના સંદર્ભમાં અભ્યાસ"વિષય પર ગુજરાત યુનિવર્સિટી માંથી પીએચ.ડી.ની પદવી માટે સંશોધન હાથ ધર્યું હતું.

પ્રસ્તુત સંશોધનનાં હેતુઓ સુરત શહેરની માધ્યમિક શાળાનાં વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષા પૂર્વે,પરીક્ષા દરમિયાન અને પરીક્ષા બાદ જોવા મળતો તણાવ જાણવાનો તેમજ પરીક્ષાનાં તણાવની શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસર જાણવાનાં હતાં.હેતુઓને અનુરૂપ પાંચ પ્રશ્નો બનાવવામાં આવ્યા હતા. દરેક સંશોધન અન્ય સંશોધનથી ભિન્ન હોય છે.તેમનાં હેતુઓ,વિસ્તાર કે વિષયની દ્રષ્ટિએ ભિન્ન હોય છે. વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટીમાં માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં જોવા મળતા પરીક્ષાનાં તણાવને લગતા સંશોધનો થયા નથી તેથી તે આ સંશોધનનું આગવાપણું દર્શાવે છે.

પ્રસ્તુત સંશોધન ફક્ત સુરત શહેરની માધ્યમિક શાળાઓ પૂરતું જ સીમિત હતું.આ સંશોધનમાં ફક્ત ધોરણ-૮માં અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓનો જ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. આજે વિદ્યાર્થી સ્પર્ધાત્મક યુગમાં જીવે છે.માતા-પિતા અને શિક્ષકોની અપેક્ષાઓ પર સતત ખરા ઉતરવાની હોડમાં તણાવ અનુભવે છે.મોટે ભાગે વિદ્યાર્થીઓ પાસે પરીક્ષામાં સારા ગુણ મેળવવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.આથી વિદ્યાર્થી પરીક્ષા પૂર્વે,પરીક્ષા દરમિયાન અને પરીક્ષા બાદ તણાવ અનુભવે છે.જેના કારણે તેમનું શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય જોખમાય છે.પ્રસ્તુત સંશોધન વિદ્યાર્થીઓમાં જુદા જુદા સમયમાં પરીક્ષાનો કેવો તણાવ જોવા મળે છે તે જાણવામાં ઉપયોગી બનશે.તેમજ કયા સમય દરમિયાન વિદ્યાર્થીઓમાં તણાવ વધુ જોવા મળે છે તે જાણી શકશે.તણાવની વિદ્યાર્થીઓના સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસર જાણી તણાવ દૂર કરવાના પ્રયત્નો કરી શકાશે.

૨. અભ્યાસની પદ્ધતિ

૨.૧ વ્યાપવિશ્વ

પ્રસ્તુત સંશોધનના વ્યાપવિશ્વ તરીકે સુરત શહેરની સાત ઝોનમાં વિભાજિત ગુજરાતી માધ્યમની તમામ ૮૦ માધ્યમિક શાળાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો.

૨.૨ નમૂના પસંદગી

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સુરત શહેરની કુલ ૮૦ માધ્યમિક શાળાઓને સાત ઝોનમાં વિભાજિત કરી દરેક ઝોનમાંથી બે-બે શાળાઓની પસંદગી સ્તરીકૃત યાદચ્છિક નમૂના પસંદગી દ્વારા યાદચ્છિક રીતે ચિઠ્ઠી ઉપાડ દ્વારા કરવામાં આવી હતી.પસંદ કરેલી કુલ ૧૪ માધ્યમિક શાળાઓમાંથી દસ-દસ વિદ્યાર્થીઓની પસંદગી યાદચ્છિક રીતે ચિઠ્ઠી ઉપાડ દ્વારા કરી કુલ ૧૪૦ વિદ્યાર્થીઓનો સમાવેશ નમૂનામાં કરવામાં આવ્યો હતો.

૨.૩ સંશોધન પદ્ધતિ

પ્રસ્તુત સંશોધન વર્ણનાત્મક સંશોધન પદ્ધતિ હેઠળ સર્વેક્ષણ પદ્ધતિથી હાથ ધરવામાં આવ્યું હતું.

૨.૪ ઉપકરણો

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સ્વરચિત તણાવ સંશોધનિકા અને બંધ જવાબી પ્રશ્નાવલીનો ઉપકરણ તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પૂર્વેક્ષણ અને તજજ્ઞોના સૂચનોને આધારે જરૂરી સુધારા વધારા કરી માર્ગદર્શકની સૂચના અનુસાર ઉપકરણ તૈયાર કરવામાં આવ્યું હતું.

૨.૫ માહિતી એકત્રીકરણ

માહિતી એકત્રીકરણ માટે સૌ પ્રથમ સંશોધકે ઉપકરણની રચના કર્યા બાદ જિલ્લા શિક્ષણ અધિકારી કચેરી, સુરતમાંથી ગુજરાત રાજ્ય માધ્યમિક શિક્ષણબોર્ડ સંચાલિત સુરત શહેરની માધ્યમિક શાળાઓની યાદી મેળવી સુરત શહેરના સાત ઝોનમાંથી સ્તરીકૃત યાદચિહ્નક નમૂના પસંદગી દ્વારા યાદચિહ્નક રીતે કુલ ૧૪ માધ્યમિક શાળાઓની પસંદગી કરવામાં આવી હતી. નમૂનામાં સમાવિષ્ટ શાળાઓના આચાર્યોને અનુમતિપત્રક મોકલી તેમની પરવાનગી મેળવી શાળાઓની રૂબરૂ મુલાકાત લઈ દરેક શાળાના આચાર્યોને પોતાના લઘુશોધ નિબંધ અંગે જાણકારી આપી હતી. ત્યારબાદ દરેક શાળામાંથી ધોરણ નવના ૧૦ વિદ્યાર્થીઓની પસંદગી યાદચિહ્નક રીતે ચિઠ્ઠી ઉપાડ દ્વારા કરવામાં આવી હતી. નમૂનામાં સમાવિષ્ટ વિદ્યાર્થીઓને ઉપકરણની સમજૂતી આપી શાંતિથી નિઃસંકોચ માહિતી આપવા માટે વિનંતી કરવામાં આવી હતી. વિદ્યાર્થીઓને ન સમજાય ત્યાં જરૂરી સમજૂતી સંશોધક દ્વારા આપવામાં આવી હતી. આ કાર્યમાં શાળાના શિક્ષકોનો પણ સહકાર લેવામાં આવ્યો હતો.

૨.૬ માહિતી પૃથક્કરણ

તણાવ સંશોધનિકા દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલી માહિતીનું પૃથક્કરણ કરવા માટે કાઈવર્ગ કસોટીનો અને બંધ જવાબી પ્રશ્નાવલીના પૃથક્કરણ માટે શતમાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. તારણો પરીક્ષા પૂર્વે વિદ્યાર્થીઓ હંમેશા ચિંતિત રહે છે, પૂર્વ તૈયારી માટે દબાણ અનુભવે છે અગાઉની પરીક્ષાનાં પરિણામની અસર પરીક્ષાની તૈયારી પર જોવા મળે છે, પૂર્વ તૈયારીને કારણે મનોરંજનનો સમય ફાળવી શકતા નથી, પૂરતો આરામ કરી શકતા નથી, પરીક્ષાનાં પ્રશ્નો અંગે વિદ્યાર્થીઓને દ્વિધા રહે છે, વાંચેલું યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી પડે છે. પરીક્ષા દરમિયાન વિદ્યાર્થીઓને સંપૂર્ણ પ્રશ્નપત્ર લખાય જાય પછી જ હાસ થાય છે, પ્રશ્નપત્ર પૂરું કરવાની ઉતાવળ રહે છે, અંતિમ તબક્કા સુધી વાંચન કરે છે, ઉત્તીર્ણ થવા માટે ભગવાનને પ્રાર્થના કર્યા કરે છે, પ્રશ્નપત્રની રાહ જોતી વખતે વિદ્યાર્થીઓના ધબકારા વધી જાય છે, પ્રશ્નપત્રનાં ઉત્તરો બાકી રહી જવાનો, વાંચેલું યાદ ન રહેવાનો ભય સતાવે છે. પરીક્ષા બાદ વિદ્યાર્થીઓને હંમેશા પરિણામની ચિંતા રહે છે, પરિણામનો દિવસ નજીક આવતા બેચેની અનુભવે છે, પરિણામનાં વિચારોને વિદ્યાર્થીઓને પજવે છે અને તેને કારણે પૂરતી ઊંઘ લઈ શકતા નથી. પરિણામનાં ડરને કારણે વિદ્યાર્થીઓને આત્મહત્યાનાં વિચારો આવતા નથી.

પરીક્ષાના તણાવને કારણે વિદ્યાર્થીઓનાં શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર દૈનિક ક્રિયાઓ ખોરવાવી, ધબકારા અનિયમિત બની જવા, ભોજનમાં અનિયમિત બનવું, અપૂરતી ઊંઘની ફરિયાદ રહેવી, અકારણ થાક અનુભવવો, સતત માથું દુખવાની ફરિયાદ રહેવી જેવી અસરો જોવા મળે છે. પરીક્ષાનાં તણાવને કારણે વિદ્યાર્થીઓનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પરીક્ષાનાં વિચારોમાં સતત મગ્ન રહેવું, સતત ચિંતિત રહેવું, એકાંત પસંદ કરવું, જલ્દી કોઈ નિર્ણય ન લઈ શકવું, મનમાં ને મનમાં મૂંઝાયા કરવું, હંમેશા વિચલિત રહેવું, મિજાજ બદલાયા કરવો, જેવી અસરો જોવા મળે છે.

૩. ચર્ચા

પ્રસ્તુત સંશોધનને આધારે પ્રાપ્ત થયેલા તારણો પરથી કેટલાક શૈક્ષણિક ફલિતર્થો જેવા કે વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષાનો તણાવ દૂર કરવા માટે શાળામાં કાઉન્સેલરની નિમાણૂક કરી શકાય, વિદ્યાર્થીઓના વાલીઓને જાગૃત કરી શકાય, તણાવ મુક્તિ માટેનાં હેલ્પ લાઈન નંબરોની જાણકારી આપી શકાય, શક્ય હોય તો શાળામાં યોગાનાં વર્ગોનું આયોજન કરી શકાય વગેરે દર્શાવવામાં આવ્યા હતા. ભવિષ્યમાં આ પ્રકારનાં સંશોધનોને દિશા મળી રહે તે માટે પ્રસ્તુત સંશોધનને આધારે ભાવિ સંશોધનોના ક્ષેત્રો જેવા કે બોર્ડનાં વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષાનાં તણાવનો અભ્યાસ, ઉચ્ચ શિક્ષણમાં પરીક્ષાનાં તણાવનો અભ્યાસ, ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે તણાવનો તુલનાત્મક અભ્યાસ, પરીક્ષામાં ઉચ્ચ, મધ્યમ અને નિમ્ન સિદ્ધિ ધરાવતા વિદ્યાર્થીમાં પરીક્ષાનાં તણાવનો તુલનાત્મક અભ્યાસ વગેરે સૂચવવામાં આવ્યા હતા.

સંદર્ભ સૂચિ

૧. કોરિયા, એસ.(૨૦૧૭).પરીક્ષાના તણાવથી મુક્ત બનો રિસર્ચ સ્કોલર.ઘરશાળા., અંક ૪૦, પૃષ્ઠ નં:-૩૧-૩૨.
૨. ઉનડકટ, કે. (૨૦૧૯ જાન્યુઆરી,૩૧).દિવ્ય ભાસ્કર,પૃષ્ઠ નં.: ૧૭
૩. નિસરતા,એ.એલ.(૨૦૧૪). વિદ્યાર્થી માનસિક તાણ સંશોધનિકાની રચના અને યથાર્થક્રિયણ.અપ્રકાશિત મહાશોધ નિબંધ.મહારાજા ક્રિષ્ણકુમારસિંહજી ભાવનગર યુનિવર્સિટી, ભાવનગર.
૪. પઢિયાર,કે.બી.(૨૦૧૫),શિક્ષણ અનુસ્નાતકોમાં તનાવના કારણો અને તણાવ મુક્તિનાં પ્રયાસો.અપ્રકાશિત લઘુશોધ નિબંધ.વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરત.
૫. બાઈત,એ.એ.(૨૦૧૬),માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓના મનોભારનો તેમની શૈક્ષણિક સિદ્ધિ અને સામાજિક આર્થિક સ્તરના સંદર્ભમાં અભ્યાસ. અપ્રકાશિત મહાશોધ નિબંધ. ગુજરાત યુનિવર્સિટી નવરંગપુરા,અમદાવાદ.