

ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ

Emotions and Learning

ಆಂಗ್ಲಮೂಲ: ರೈನ್ ಹಾರ್ಡ್ ಪೆಕ್ಟೂನ್

ಪರಿಚಯ

ತರಗತಿಯು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವ ಒಂದು ತಾಣ. ತರಗತಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಪದೇ ಪದೇ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಧ್ಯಯನದ ವೇಳೆ ಆವೇಶಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು, ಯಶಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಹಾರೈಸುವುದು, ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವುದು, ಹೊಸ ಪರಿಹಾರವೊಂದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ಅಚ್ಚರಿಗೊಳಗಾಗುವುದು, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುತ್ಪೀರ್ಣರಾಗುವ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು, ಕಳಪೆ ಶ್ರೇಣಿಗಳು ದೊರೆತರೆ ಅಪಮಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ಪಾಠದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಸರಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಮೆಚ್ಚುಗೆ, ತಾದಾತ್ಮ್ಯಾನುಭೂತಿ, ಕೋಪ, ತಿರಸ್ಕಾರ ಅಥವಾ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚಿನಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾವನೆಗಳ ಪಾತ್ರವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಶಾಲೆಯ ಹೊರಗೆ ನಡೆಯುವ, ಆದರೂ ಅವರ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಬಲವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತರಗತಿಗಳ ಒಳಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಳಗಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಅವರು ತರಗತಿಯೊಳಗೂ ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕ್ಷೋಭೆಯು ಇದಕ್ಕೊಂದು ನಿದರ್ಶನವಾಗಿದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಮಹತ್ವದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಭಾವನೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗಮನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ, ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಯಲು ಇರುವ ಪ್ರೇರಣೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ, ಕಲಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲಿನ ಅವರ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಭಾವನೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಸ್ಮಿತೆಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿಕಾಸ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಭಾವನೆಗಳು ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಹತ್ವ ಪಡೆಯುತ್ತವೆಯಾದರೂ, ನಾವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಾಪನೆಗಳನ್ನು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ಒಂದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಗುರಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಯು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತದ್ದಾಗಿದೆ. ನಾನು ಈ ಭಾವನೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇನೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಗಾಗಿ ಅವುಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ರೀತಿ, ಅವುಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಘಟನೆಗಳು, ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪಾಠಗಳು, ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕೂರುವುದು, ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರಭಾವ, ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಚರ್ಚೆಗಳಿಂದ ನಾನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು, ಹಾಗೂ, ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಬೆಳೆಸಲು ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಹತ್ತು ತತ್ತ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ಸಾಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತಾದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ದೃಢ ಸಾಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿವೆ ಎಂಬುದರ ಮಟ್ಟವು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂಶೋಧಕರ ಗಮನ ಸೆಳೆದ ಮೊದಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಭಾವನೆಯೆಂದರೆ ಅವರು ಅನುಭವಿಸುವ ಆತಂಕವಾಗಿತ್ತು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಸಂಶೋಧಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅನುಭವಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷಾ ಆತಂಕದ ಮೇಲೆ (ಅಂದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕೂರುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಆತಂಕದ ಭಾವನೆ) ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮೊದಲ ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ತನಿಖೆಗಳು 1930ರಲ್ಲಿ ನಡೆದವು. ಅಲ್ಲಿಂದೀಚೆಗೆ, ಈ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ನಾವು ವರದಿಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆತಂಕವನ್ನು ಕುರಿತಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ತೀರ್ಮಾನಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಸ್ಥಿರ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆ. ಆತಂಕವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇತರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ನಡೆದಿರುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿಗಳು ಪರ್ಯಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಈ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಅದಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳಬಹುದು.

ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಯು ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುತ್ತ ಸಂಘಟಿತವಾದ ಹತ್ತು ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸುತ್ತದೆ.

- 1 ಮತ್ತು 2ನೇ ತತ್ತ್ವಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ಬಂದಿವೆ (“ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು”; “ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಭೇದಗಳು”).
- 3 ಮತ್ತು 6ರವರೆಗಿನ ತತ್ತ್ವಗಳು ಭಾವನೆಗಳು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳ ಪೂರ್ವಾಪರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ಬಂದಿವೆ (“ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ”; “ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ”; “ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಕಾರ್ಯಮೌಲ್ಯಗಳು (task values) ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು”; “ಭಾವನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ”).
- 7ರಿಂದ 10ರವರೆಗಿನ ತತ್ತ್ವಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರ, ತರಗತಿಯ, ಶಾಲೆಗಳ, ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ಬಂದಿವೆ (“ತರಗತಿಯ ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಭಾವನೆಗಳು”; “ಗುರಿಯ ಸಂರಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಮಾನದಂಡಗಳು”; “ಪರೀಕ್ಷೆ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ”; “ಕುಟುಂಬ, ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಸುಧಾರಣೆ”).

ಸೂಚಿತ ಓದು: Schutz & Pekrun, 2007; Zeidner, 1998.

1. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಭಾವನೆಗಳು ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ.

ಸಂಶೋಧನೆ ಹೊರಗಡೆಹುವ ತಥ್ಯ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಾಠದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅಧ್ಯಯನದ ವೇಳೆ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವಾಗ ಹತ್ತು ಹಲವು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯು ಹೊರಗೆಡಹಿದೆ. ಇವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ, ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು; ಅವು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ್ದು, ಮತ್ತೆ-ಮತ್ತೆ ತಲೆದೋರುವಂತಹವು ಆಗಿರಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭಾವನೆಗಳು ಶಾಲೆಯ ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಭಾವನೆಗಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನ್ಮತಾಳುತ್ತವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗುತ್ತವೆ.

- *ಸಾಧನೆಯ ಭಾವನೆಗಳು (achievement emotions)* ಸಾಧನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಜಯಾಪಜಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು: ಕಲಿಕೆಯ ನಲಿವು; ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಶಾಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆ; ಹಾಗೂ, ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಅವಮಾನ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವವು ಮನದಟ್ಟಾಗುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ.
- *ಜ್ಞಾನಸಂಬಂಧಿತ ಭಾವನೆಗಳು (Epistemic emotions)* ಹೊಸತಾಗಿ ನೀಡಲಾದ ಕಾರ್ಯದ (task) ಬಗೆಗಿನ ಅಚ್ಚರಿ; ಕುತೂಹಲ, ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ವಿಷ್ಣುಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹತಾಶೆ; ಹಾಗೂ, ಸಮಸ್ಯೆಯು ಬಗೆಹರಿದಾಗ ದೊರೆಯುವ ಹರ್ಷಗಳಂತಹ ಜ್ಞಾನಗ್ರಹಣದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಜ್ಞಾನಸಂಬಂಧಿತ ಭಾವನೆಗಳು ಹೊಸ, ರೂಢಿಗತವಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯುವಾಗ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- *ವಿಷಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಭಾವನೆಗಳು (topic emotions)* ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸುವ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿತವಾದ ಪಾತ್ರವೊಂದಕ್ಕೆ ಬಂದೊದಗಿದ ಗತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಆ ಪಾತ್ರದೊಂದಿಗೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯಾನುಭವ, ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಆಗುವ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಹೇವರಿಕೆ, ಅಥವಾ ಕಲೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ವರ್ಣಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಕಲಿಕೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೆರಡೂ ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
- *ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾವನೆಗಳು* ತರಗತಿಯಲ್ಲಿನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಪ್ರೀತಿ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಕನಿಕರ, ಮೆಚ್ಚುಗೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು, ಕ್ರೋಧ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆತಂಕದ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳಬಹುದು. ಶಿಕ್ಷಕ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಂಡದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಭಾವನೆಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹತ್ವ ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ...

ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿರುವ ಭಾವನೆಗಳು ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಬಲ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಾವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿದ್ದಾಗ ಅನುಭವಿಸಿದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ, ನಾವು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ

ಚರ್ಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಾಮೂಹಿಕ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೂಗಿನೋಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ಅರಿಯುವ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುಟ್ಟಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕುಗಳ ನಡುವೆ ತಿಕ್ಕಾಟವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಅರಿವಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸದೇ ಇರಬಹುದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿದಾಗದ ಬಗೆಗಿನ ಅವಮಾನದಂತಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ವಾಭಿಮಾನದೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರಬಹುದಾದ ಭಾವನೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಜವಾಗಿರಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಸ್ವಯಂ-ನೋಟವು ಶಿಕ್ಷಕರ ತೀರ್ಮಾನಗಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆ ಹೊರಗೆಡಹುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದರ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಲು ಕಲಿತರುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವಾಗ ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಗಬಾರದು ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ಕಲಿತರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ವಿಶ್ವಸನೀಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುರುತನ್ನು ಹೊರಗೆಡವದೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ಅನಾಮಧೇಯ ಸ್ವಯಂ-ವರದಿಯೊಂದನ್ನು (anonymous self-report) ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದಂತಾದ ಅಥವಾ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಸರಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೋ ಎಂಬ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೀವು ಅನಾಮಧೇಯ ಸ್ವಯಂ-ವರದಿ ಹಾಳೆಗಳ ಮೊರೆಹೋಗಬಹುದು. ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ, ಇತರರ, ಅಂದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪೋಷಕರ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ತಾನು ಬರೆಯಬೇಕಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅತೀವ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವೇನಾದರೂ ಸಂದೇಹಪಟ್ಟರೆ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಮೇಲಾಗಿ, ಭಾವನೆಗಳ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಶಾಲಾ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಂತಹ ವೃತ್ತಿಪರ ನಿಪುಣರು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಈ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಬಳಸಲು ಮುಂದಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಚಾಚುವ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುಟ್ಟಾಗಿಡುವ ಹಕ್ಕು – ಈ ಎರಡರ ನಡುವೆ ವಿವೇಕಯುಕ್ತ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೋರಬೇಕಾಗುವುದು.

ಸೂಚಿತ ಓದು: Lewis, Haviland-Jones & Feldman Barrett, 2008; Pekrun & Linnenbrink-Garcia, 2012; Weiner, 2007.

2. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಭೇದಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ.

ಸಂಶೋಧನೆ ಹೊರಗೆಡಹುವ ತಥ್ಯ

ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಒಂದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನಗೆ ನೀಡಲಾದ ಗಣಿತದ ಹೋಂವರ್ಕ್ ಅನ್ನು ಮಾಡಲು ಉತ್ಸುಕನಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಅದನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸಂಕಟ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಜನಾಂಗೀಯತೆ, ಲಿಂಗ, ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ತರಗತಿಯ ಸದಸ್ಯತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಪಶ್ಚಿಮ ಏಷ್ಯಾ ಮತ್ತು ಅರಬ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಪರೀಕ್ಷಾತಂತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆಯೇ, ಸರಾಸರಿ ಪರೀಕ್ಷಾತಂತ್ರವು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ಒಂದೇ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ನಡುವೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಿರಿದಾಗಿವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೆರಡೂ ಈ ಎರಡೂ ಲಿಂಗಗಳ ನಡುವೆ ಕಂಡುಬರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗಿಂತ ಹಿರಿದಾಗಿವೆ. ಇದು ಜನಾಂಗೀಯತೆ, ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ತರಗತಿಯ ಸದಸ್ಯತ್ವಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಡುವಿನ ಬಹುತೇಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಾವನೆಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿದ್ದು, ಸಾಮೂಹಿಕ ಸದಸ್ಯತ್ವದಿಂದ ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗದು.

ವಿಭಿನ್ನ ಶಾಲಾ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದರಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಗಣಿತವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಓರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಭಾಷಾ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಸರಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಭಾವನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು: ಗಣಿತವೆಂದರೆ ಬೇಸರ ತೋರಿ, ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಸದಿಂದ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವ (ಗಣಿತ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನದಂತಹ) ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರದ (ಗಣಿತ ಮತ್ತು ಭಾಷೆಗಳಂತಹ) ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ವೈರುಧ್ಯ ತೋರಬಹುದು. ವಿಭಿನ್ನ ಶಾಲಾ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯಾದಂತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಇರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾರಿ ಬದಲಾಗುವುದೇ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಕಲಿಕೆಯ ನಲಿವು ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳಂತಹ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳು ಕೂಡ ವ್ಯತ್ಯಯಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಕಾಲಕಳೆದಂತೆ ಬದಲಾಗಲೂ ಬಹುದು. ಒಂದು ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗಣಿತ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ತೋರಿದರೆ, ಇನ್ನು ಉಳಿದವರು ಅದಕ್ಕೆ ತೋರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ...

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಗುಣಗಳು ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪಾರವೊಂದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೆಚ್ಚಿದಾಗ, ಅದು ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅದೊಂದು ಹಿತಕರ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸುವ ವಿಷಯಗಳು, ತೀವ್ರತೆ, ಕಾಲಾವಧಿ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಎಂಬುದರ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಇರಬಹುದು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಅದು ಆತನಿಗೇ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದದ್ದೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಈ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ನಾವು ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಜನಾಂಗೀಯತೆ, ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ತರಗತಿಗಳ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ತಥ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಅರಿತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಡುವೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಲಿಂಗ ಹಾಗೂ ಒಂದೇ ತರಗತಿಯ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರ ನಡುವೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ, ಸಮೂಹಸದಸ್ಯತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ, ಅಂದರೆ “ಗಣಿತವೆಂದರೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಭಯಬೀಳುತ್ತಾರೆ” ಎನ್ನುವ ಸಿದ್ಧಮಾದರಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಭಾವನೆಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಗೆ ಗಮನವೀಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಮತ್ತೇನೆಂದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳು ಶಾಲಾ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಪ್ರತೀ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆಯೂ ಅದು ಬದಲಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದ ಪರಿಕ್ಷಾತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಊಹಿಸುವುದು ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜ ಏನೆಂದರೆ, ಗಣಿತದ ವಿಷಯವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬನ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಂಡು ಅವನು ಭಾಷೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಆತಂಕವನ್ನು ತೋರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಲಾ ವಿಷಯಗಳ ನಡುವೆ ಆತಂಕಾನುಭವದ ಪ್ರಮಾಣವು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಹೊಂದಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಕ್ಷಾತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಿಭಿನ್ನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಸಿದ್ಧಮಾದರಿ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು ದೂರವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶಾಲಾ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಅವನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ “ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ”, “ಬೇಸರ ತೋರಿಸುವ” ಅಥವಾ “ಉತ್ಸುಕ” ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಎಂದು ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಬದಲಿಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕಲಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬದಲಾಗುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಅವರು ತಮ್ಮ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬಲಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅವರಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡಿ.

ಸೂಚಿತ ಓದು: Goetz et al., 2007; Zeidner, 1998.

3. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ನಲಿವಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ

ಸಂಶೋಧನೆ ಹೊರಗೆಡಹುವ ತಥ್ಯಗಳು

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೆಂದರೆ ಹಿತಕರವಾಗಿ ತೋರುವ ಭಾವನೆಗಳು. ಭಾವನೆಯ ಭಾಗವೇ ಆದ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯ (ಪ್ರಚೋದನೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ) ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಬದಲಾಗಬಹುದು. ನಲಿವು, ಉದ್ದೇಶ, ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆಯಂತಹವು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾದರೆ, ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ (deactivating) ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೃದಯಬಡಿತದಂತಹ ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನದಂಡವನ್ನು ಉದ್ದೇಶವು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡುತ್ತದೆಯಾದರೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಅಂತಹ ಮಾನದಂಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗಮನ, ಪ್ರೇರಣೆ, ಕಲಿಕಾ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆಯ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ.

ಗಮನವಿರಲಿ: ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಭಾವನೆಯ ಉದ್ದೇಶದಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕ ಪಡೆಯುವ ಬಗೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವು ಈ ಸಾಧನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವು ನೀವು ಆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರದೇ ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶದತ್ತಲೇ ನೆಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಬಹಳಷ್ಟು ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಸಂಗ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಲಿಕಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ಗಮನವನ್ನು ಬೇಡುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ **ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು** ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಭ್ರಮ ತೋರುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಅಪವಾದವಾಗಿವೆ. ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಕಾರ್ಯವೇ ಭಾವನೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಗಮನವು ನೀಡಲಾದ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಾಢವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಗ್ನವಾಗುವಂತಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಭಾವನೆಯು ಹುರಿದುಂಬಿಸಬಲ್ಲದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಸೆಳೆದು, ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ, ಗೆಲೆಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಕನಸುಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡಬಹುದಾದರೂ, ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕಿರುವ ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮೇಲಿರಬೇಕಿದ್ದ ಗಮನವನ್ನು ಅವು ಬೇರೆಡೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರೇರಣೆ: ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವಂತಹ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮರಳಿಪಡೆಯಲು ನೆರವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ನಮಗಿರುವ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು

ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದರಿಂದ ಕಲಿಕೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಅಂತೆಯೇ ಕಲಿಯುವದನ್ನು ಕುರಿತು ಅವರಲ್ಲಿ ಅಂತಸ್ಥವಾಗಿರುವ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನೂ (ಅಂದರೆ, ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಪ್ರೇರಣೆ) ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬಹುಶಃ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಜಟಿಲ. ಹಿತಕರವೆನಿಸುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಲ್ಲವಾದರೂ, ಮುಂದೆ ಮತ್ತೆ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಅವು ಬಲಪಡಿಸಲೂಬಹುದು.

ಕಲಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು. ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಸೃಜನಾತ್ಮಕವೂ, ಗಾಢವೂ ಆದ ಕಲಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯದ ವಿಸ್ತರಣೆ (ಅಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಹಿಂದೆ ಕಲಿತ ವಿಷಯದೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಇತರ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ನಂಟನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು); ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯದ ಸಂಘಟನೆ; ಹಾಗೂ ವಿಮರ್ಶನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಕಲಿಕಾ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳ ಯಾವುದೇ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಅದು ಕುಗ್ಗಿಸಬಹುದು.

ಕಲಿಕೆಯ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣ. ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಉಸ್ತುವಾರಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಅವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನೂ ಸಹ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೇಲೆ ಬಹುಶಃ ಈ ರೀತಿಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ...

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಗಾಢವಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ನಿಜವಾಗಿರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದರಂತಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಭಾವನೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗಮನವನ್ನು ಕಲಿಕೆಯ ಕಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತವೆ, ಕಲಿಕೆಗಾಗಿ ಇರುವ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಗಾಢ ಕಲಿಕಾ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆಯ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ಈ ಭಾವನೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರಬಹುದು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಸೆಳೆದು, ಸಾಧನೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಪ್ರೇಮಪಾಶದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ತನ್ನ ವ್ಯಾಸಂಗ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾದ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲು ನಾವು ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾಗಬಹುದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಉತ್ಸುಕವಾಗಿರುವಂತೆ (5ರಿಂದ 9ರವರೆಗಿನ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ನೋಡಿ) ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾದರೂ, ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಅವರು ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವವು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದೂ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂಚಿತ ಓದು: D'Mello & Graesser, 2012; Linnenbrink, 2007; Pekrun et al., 2002.

4. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ

ಅತಿಯಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ, ಆದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಫಲದಾಯಕವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಅವರಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡಿ.

ಸಂಶೋಧನೆ ಹೊರಗೆಡಹುವ ತಥ್ಯ

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೆಂದರೆ ನಾವು ಅಹಿತಕರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಂತೆಯೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯ (ಪ್ರಚೋದನೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ) ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಆತಂಕ, ಕೋಪ ಮತ್ತು ಅವಮಾನಗಳು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾದರೆ, ಹತಾಶೆ ಮತ್ತು ಬೇಸರಿಕೆಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆತಂಕವು ಎದೆಬಡಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡುತ್ತದೆಯಾದರೆ, ಬೇಸರಿಕೆಯು ಅಂತಹ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಕೂಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗಮನ, ಪ್ರೇರಣೆ, ಕಲಿಕಾ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆಯ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ.

ಗಮನವಿರಲಿ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗಮನವನ್ನು ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುತ್ಪಾದನಾಗುವ ಆತಂಕವು ವೈಫಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಕಳವಳಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿ, ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಕಾರ್ಯದಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಬೇಕಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಗಮನವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ, ಪಾಠಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಬೇಸರಿಕೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಗಮನವು ಚದುರಿಹೋಗಿ, ಹಗಲುಗನಸುಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಮನವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರೇರಣೆ. ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಅವಮಾನಗಳು ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಹಜ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆಯಾದರೂ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿಫಲರಾಗದೇ ಇರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ತಾನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು

ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಾನು ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಠಿಣವಾದ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದು ಎದುರಾದಾಗ ಆಗುವ ಗೊಂದಲದಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಜ್ಞಾನಸಂಬಂಧಿತ ಭಾವನೆಗಳು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಹಠಾಶೆ ಮತ್ತು ಬೇಸರಿಕೆಗಳಂತಹ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ಇರುವ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಲಿಕಾ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು. ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಅವಮಾನದಂತಹ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಸರಳ ಪೂರ್ವಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳ ಕಂಠಪಾಠದಂತಹ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕಲಿಕಾ ತಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಬಹುದು. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ, ಮೇಲು-ಮೇಲಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಲಿಕೆಯ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಅವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಬದಲಿಗೆ, ಅವು ಕಲಿಕೆಯ ಬಾಹ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆತಂಕವು ಅವರು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರ ಕಡೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಬಾಹ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ...

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ಪ್ರಬಲ ವಿಘ್ನಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಾತಂಕ, ಸಾಧನೆಯ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಹಠಾಶೆ ಅಥವಾ ಪಾಠಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಬೇಸರಿಕೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹರಿಸುವಂತೆ, ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವಂತೆ, ನೀಡಲಾದ ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದೂಡುವಂತೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆ ತೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಏಕೆ ಹಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸಾಧನೆಗೈಯುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ವ್ಯಾಸಂಗವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯಾಗಿದೆ. ಮೇಲಾಗಿ, ಈ ಭಾವನೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿಕಾಸ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುತ್ತಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಇವತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನೋಡುವಂತೆ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರ (ಯಶಸ್ವಿಯಾದ-ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದ) ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಸುಳಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಅವು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಅತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ನೆರವಾಗುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಸದಾ ದೂರವಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ತ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಫಲದಾಯಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂಬ

ತಥ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭರವಸೆಯಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಆತಂಕ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಕೋಪ ಅಥವಾ ಅವಮಾನದಂತಹ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿರದ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಕಲಿಕೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಸಹ ನೀಡಬಲ್ಲವು. ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ಇರಬಹುದಾದ ಕೊಂಚ ಪ್ರಮಾಣದ ಗೊಂದಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು, ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಪ್ರೌಢವಾದ ಜ್ಞಾನ ಸಂರಚನೆಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಹಾದಿಯಾಗಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಆದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಹಿತಕರ ಭಾವನೆಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಗೆ ಉತ್ತೇಜಕವಾಗುವಂತೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವುಮಾಡಿಕೊಡುವಂತಹ ತರಗತಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೊಂದನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಲು ಸಹ ಮುಂದಾಗಿ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಸ್ವ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ವೈಫಲ್ಯಗಳೆಂದು ನೋಡದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಇರುವ ಅವಕಾಶಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅಂತಹ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೊಂದನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ (ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆಗಾಗಿ ತತ್ತ್ವ 5ರಿಂದ 9ನ್ನು ನೋಡಿ).

ಸೂಚಿತ ಓದು: Boekaerts, 1993; Turner & Schallert, 2001; Zeidner, 1998.

5. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಕಾರ್ಯಮೌಲ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಸಂಶೋಧನೆ ಹೊರಗಡಹುವ ತಥ್ಯಗಳು

ಆನುವಂಶಿಕ ಸಂರಚನೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಆರಂಭಿಕ ಕಲಿಕಾ ಅನುಭವಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಭಾವನೆಗಳು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಮೌಲ್ಯಗಳು ಅವರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ತಾವು ಕಲಿತು, ಯಶಸ್ವಿಗಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ತಮ್ಮ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಹೊಣೆಗಾರರು ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನೂ ಸಹ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಮೌಲ್ಯಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೋರುವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂತಸ್ಥ ಕಾರ್ಯಮೌಲ್ಯಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧನೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು (attainment values) ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ, ಹಾಗೂ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಭವಿಷ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಲಿತು ಮುಂದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನೌಕರಿ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಪೋಷಕರಿಂದ ಸಿಗುವ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಮತ್ತು ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕಾರ್ಯಮೌಲ್ಯಗಳು.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು, ಯಶಸ್ಸಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನೂ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಸರಿಕೆ ಎಂಬುದು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ (ಕಡಿಮೆ

ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಒಂದು ಸಂಯೋಗದಿಂದ) ಅಥವಾ, ಕೆಳ ಮಟ್ಟದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ (ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಒಂದು ಸಂಯೋಗದಿಂದ) ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪಾಠಗಳು ಕಡಿಮೆ ಸವಾಲಿದ್ದಾದರೆ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೇಸರಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಕಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮಗೆ ನೀಡಲಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಅತೀ ಕಷ್ಟಕರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಬೇಸರಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳು ಕಾರ್ಯಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಯುತವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ವಿಷಯವು ಅನಾಸಕ್ತಿಕರವಾಗಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಕಾಣದೇ ಹೋದಾಗ ಬೇಸರಿಕೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ಸಿನ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಗ್ರಹಿಕೆಯು ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆಯಂತಹ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಕೊಡಮಾಡಿದರೆ, ವೈಫಲ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಗ್ರಹಿಕೆಯು ಆತಂಕ, ಹತಾಶೆ ಮತ್ತು ಅವಮಾನದಂತಹ ವೈಫಲ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಕೊಡಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸುವುದನ್ನು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಅವನು/ಅವಳು ತನ್ನ ಯಶಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ/ಳೆ. ಅಂತೆಯೇ, ತಾವು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸದ ವಿಷಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಅವಮಾನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ...

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ ಹಾಗೂ ಏನೇ ಆದರೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಫಲದಾಯಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವಂತೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗಮನವನ್ನು ಅವರ ದುರ್ಬಲತೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಸದೆ, ಅವರ ಬಲಗಳೆಡೆಗೆ ಹರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸೂಚಕಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸದೆ, ಕಲಿಯಲು ಇರುವ ಅವಕಾಶಗಳೆಂದು ನೋಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳಿಗಾಗಲೀ, ತಮ್ಮ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಲೀ ಆರೋಪಿಸುವ ಬದಲು ಅದು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದು ತಮ್ಮದೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ನೈಪುಣ್ಯತಾ ಗುರಿಯ ಸಂರಚನೆಗಳನ್ನು (7 ಮತ್ತು 8ನೇ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ನೋಡಿ) ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಹೈ-ಸ್ಟೇಜ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು (9ನೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ನೋಡಿ) ಇತರ ಕಾರ್ಯನೀತಿಗಳಾಗಿವೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಕೆಗೆ ಬೆಲೆ ನೀಡುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಸಕ್ತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು

¹ ಅನುವಾದಕನ ಟಿಪ್ಪಣಿ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಾಧನೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿಧಾನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿರುವ ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಸಾಧನೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು.

ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಇರುವ ಎರಡು ಪ್ರಧಾನ ವಿಧಾನಗಳೆಂದರೆ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು (ಕೆಲವು ಲೇಖಕರು ಇವನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಕಾರ್ಯಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಗಳು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಸ್ತುತವೆಂದು ಅನಿಸದಿದ್ದರೂ ಹೇಗೆ ಮುಂದೆ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟುಮಾಡಿಸುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸದ್ಯದ ಬದುಕಿಗೆ ಅಥವಾ ಅವರು ಬಯಸುವ ಭವಿಷ್ಯದ ಬದುಕಿಗೆ ಕಾರ್ಯಗಳ ಪ್ರಸ್ತುತತೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಒತ್ತುನೀಡಬಹುದು. ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ, ವ್ಯಾಸಂಗ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾರ್ಯಗಳು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಅವರು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಬಹುದು; ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಈ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೂ ಇರುವ ನಂಟನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರು ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಸಾಧನೆಯ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಒತ್ತುಕೊಡುವುದು ಎರಡು ಅಲುಗಿನ ಕತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆದಂತೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಸಾಧನಾ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಬಹುದು; ಆದರೆ, ಅದು ಆತಂಕದಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಾಧನಾ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಸಾಧನೆಯನ್ನೇ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಗೂ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾವನೆಗಳೆರಡನ್ನೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದಂತೆ ಆಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಶ್ರೇಣಿಗಳಿಗೆ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಮಹತ್ವವಿದೆಯೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದರೆ, ಅವನು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಸಂಭ್ರಮ, ಹೆಮ್ಮೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮೊದಲು ಅತಿಯಾದ ಸೋಲಿನ ಭಯವನ್ನು, ಹತಾಶೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು, ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲೇನಾದರೂ ಅನುತ್ಪೀರ್ಣನಾದರೆ ಅವಮಾನವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆಸಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸೂಚಿತ ಓದು: Pekrun, 2006; Weiner, 1985.

6. ಭಾವನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯೋಗ್ಯತೆ ವಿಕಾಸದ ಪುನರ್ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯ (reappraisal) ಹಾಗೂ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ (situational change) ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾಗಿ.

ಸಂಶೋಧನೆ ಹೊರಗೆಡಹುವ ತಥ್ಯ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಲು ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಹಾಗೂ ಕ್ಲೇಶಪೂರ್ಣ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ “ನಿಭಾಯಿಸುವುದು” ಎನ್ನುವ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬದಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಪೂರ್ವೇತಿಹಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ (ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಾಭಿಮುಖ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಾಭಿಮುಖ ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿವೇಶಾಭಿಮುಖ ನಿಯಂತ್ರಣ).

ಭಾವನಾಭಿಮುಖ ನಿಯಂತ್ರಣವು (emotion-oriented regulation) ನೇರವಾಗಿ ಭಾವನೆಯನ್ನೇ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಬಹುತೇಕ ವಿಧಾನಗಳು ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಗಮನದ ಅಂಗವಾಗಿರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ, ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಉಪಶಮನದ ತಂತ್ರಗಳು, ಮಾದಕವಸ್ತು ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಮದ್ಯಪಾನಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಭಾವನಾಭಿಮುಖ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಕಾರವು ದಮನವಾಗಿದೆ. ಭಾವನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಅದರ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಅರಿವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿ, ಆ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮಾನ್ಯಮಾಡದೆ ಹೋಗುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೌಲ್ಯನಿರ್ಣಯಾಭಿಮುಖ ನಿಯಂತ್ರಣವು (appraisal-oriented regulation) ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ಮೌಲ್ಯೀಕರಣಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತತ್ತ್ವ 5ರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು (ಅಂದರೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪುನರ್ಮೌಲ್ಯೀಕರಣಗಳು) ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬಲ್ಲವು.

ಸಾಮರ್ಥ್ಯಾಭಿಮುಖ ನಿಯಂತ್ರಣವು (competence-oriented regulation) ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ತನ್ಮೂಲಕ ಯಶಸ್ವಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಫಲವಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು, ಕಲಿಯಲು ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಲು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಆತಂಕವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸ್ಥಿತಿವೇಶಾಭಿಮುಖ ನಿಯಂತ್ರಣವು (situation-oriented regulation) ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡುವ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಬದಲಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವಂತಹ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಒಂದು ಸೂಕ್ತ ಮಟ್ಟದ ಸವಾಲನ್ನು ಒಡ್ಡಿ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಬೇಸರಿಕೆಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಫಲದಾಯಕ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವಂತಹ ಕಲಿಕಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿಸಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಲಿಕಾ ವಾತಾವರಣಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ನೀಡಲಾಗುವುದೋ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ರೀತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಿದೆ. ಭಾವನೆಗಳ ಯಶಸ್ವಿ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ, ಬಳಸುವ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ

ಭಾವನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಪಾಠಗಳನ್ನು 7ರಿಂದ 9ರವರೆಗಿನ ತತ್ತ್ವಗಳ ಸೂಚನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ರೂಪಿಸಬಹುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಂತಹ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವ ಮೂಲಕ ನೆರವಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕಾ (SEL)

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಈ ಕೌಶಲಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ಭಾವನೆಗಳ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಇರುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವಾಗ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಪುನರ್ಮೌಲ್ಯೀಕರಣ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಿಕಾಸ ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿವೇಶಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ವಿಧಾನಗಳು ಬಹುತೇಕ ಬಾರಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಿರುವ ಭಾವನೆಯು ತಲೆದೋರುವ ಮುನ್ನವೇ ಈ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ತನ್ಮೂಲಕ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾಗಲೇ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗಿರುವಾಗ ಭಾವನಾಭಿಮುಖ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಕಾಲ ಮಿಂಚಿಹೋಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇಲಾಗಿ, ಭಾವನಾಭಿಮುಖ ತಂತ್ರಗಳಿಗೆ ವಿಷಾದಕರ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆತಂಕವನ್ನು ಮದ್ದಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೋಡುವುದು ತತ್ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದಾದರೂ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಮದ್ದುಗಳಿಗೆ ಗುಲಾಮರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ ಅನುಕೂಲ ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕುರಿತು ಸದಾ ಪರ್ಯಾಲೋಚಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ಅತಿಯಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ನರಳುವಾಗ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗಬಹುದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಪರೀಕ್ಷಾತಂಕದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಇಂದು ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಫಲಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಫಲದಾಯಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಾತಂಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಆತಂಕದ (ಉದಾ: ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವ ತರಬೇತಿ), ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯ (ಉದಾ: ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಅಥವಾ ಮೂಲರೂಪದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆಗಳ (ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೌಶಲಗಳ ತರಬೇತಿ; ಉದಾ: ಕಲಿಕಾ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳ ಸುಧಾರಣಾ ತರಬೇತಿ) ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಕ್ರಮಣದ ಗುರಿಯಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಿನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಂಯೋಗಗಳು ಅತಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಯು ಹೊರಗೆಡವಿದೆ.

ಸೂಚಿತ ಓದು: Gross, 1998; Matthews, Zeidner, & Roberts, 2002; Thompson, Hughes, & Terrell, 2009.

7. ತರಗತಿಯ ಬೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರ ಭಾವನೆಗಳು

ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪಾಠಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಂಶೋಧನೆ ಹೊರಗೆಡಹುವ ತಥ್ಯಗಳು

ತರಗತಿ ಬೋಧನೆಯ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಗುಣಮಟ್ಟವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಸಂರಚನೆ, ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಕಾರ್ಯಭಾರದ ಕ್ಲಿಷ್ಟತೆ ಹಾಗೂ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದ ಕ್ಷಿಪ್ರತೆಗಳ ನಡುವೆ ಇರಬೇಕಾದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳಿಂದ ನಿರೂಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಸಂಯೋಜಿತವೂ, ಸ್ಪಷ್ಟವೂ ಆದ ಬೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಹೋಗದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ನಲಿವಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುವಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಅವರ ಬೇಸರಿಕೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳು ಕುಗ್ಗುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೇನೆಂದರೆ, ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಹೋಗದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕವಾದ ತಿಕ್ಕಾಟವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿ, ಅಚ್ಚರಿ, ಕುತೂಹಲ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಫಲದಾಯಕ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬೋಧನೆಯ ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಲಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತನ್ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದನ್ನೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಬೇಸರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಗುಣಮಟ್ಟವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೆಳೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು (ತತ್ತ್ವ 5ನ್ನು ನೋಡಿ), ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ನೀಡುವುದನ್ನು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧತೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂರಚನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದನ್ನು, ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು ಆನಂದಿಸುವಂಥದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ...

ನಿಮ್ಮ ಪಾಠಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ನೀವು ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಐದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಇಂತಿವೆ:

ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಗುಣಮಟ್ಟ. ಉತ್ತಮ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತಹ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲಿಕೆಯ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ವಿವರಣೆಗಳ ಸಂರಚನೆಯು ಸೂಕ್ತವೂ, ಸುಸಂಘಟಿತವೂ, ಸ್ಪಷ್ಟವೂ ಆಗಿರುವಂತೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸದ್ಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ನೀವು ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯದ ಅಗತ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ಸರಿಯಾದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಅಚ್ಚರಿ, ಕುತೂಹಲ ಹಾಗೂ ಫಲದಾಯಕ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವಂತಹ ಹದವರಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸಂಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿ. ಆದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಮಸ್ಯೆ ಬಿಡಿಸಲಾಗದೆ ಹತಾಶೆಗೆ, ಬೇಸರಿಕೆಗೆ ಅಥವಾ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಸಾರುವ ಮೊದಲು ಗೊಂದಲವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಾರ್ಯದ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವೆನಿಸುವ, ಅವರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಹಜ ಕಾರ್ಯಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶಾಲೆಯ ಒಳಗೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸದ್ಯದ ಆಸಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು, ಅವರು ವಿರಾಮದ ವೇಳೆ ನಡೆಸಲು ಬಯಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿಸಬಹುದು. ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುರಿಗಳಿಗೂ, ನೀಡಲಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ

ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿ (ತತ್ತ್ವ 5 ನ್ನು ನೋಡಿ).

ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ (autonomy for self-regulation). ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂತಸವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವಂತೆ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅವರೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ನೀಡಿ. ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತಂಡಗಳಿಗೆ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಕಲಿಕೆಗಾಗಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವುದನ್ನು, ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ, ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ನೀಡಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇನಾದರೂ ಸೂಕ್ತ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಬೇಸರಿಕೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬಹುದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂರಚನೆಗಳು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಡನಾಟವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿಯಾಗುವ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂರಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ, ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತಂಡಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಅವರ ಕಲಿಕೆಗೆ ಒತ್ತಾಸೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿ ಈ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗಬಹುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಭಾವನೆಗಳು. ಭಾವನೆಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಅವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗಾರರಿಗೆ, ಒಂದೇ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ, ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇಂತಾಗಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅನುಭವಿಸುವ ಹಾಗೂ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಾಢತರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಇದು ನಲಿವು, ಸಂಭ್ರಮ ಹಾಗೂ ಬೋಧನೆಯ ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಹೆಮ್ಮೆಯಂತಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವಂತೆಯೇ ಕೋಪ, ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಹತಾಶೆಗಳಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತರಗತಿಯ ಒಳಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ನಲಿವನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಿಕ್ಷಕರ ಭಾವನೆಗಳು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ಚಿರಕಾಲ ಬಾಳುವ ಪ್ರಭಾವಗಳನ್ನು ಬೀರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಬೋಧನೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು ಹಾಗೂ ತಾವು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೂಚಿತ ಓದು: Frenzel et al., 2009; Hulleman & Harackiewicz, 2009; Schutz & Zembylas, 2009.

8. ಗುರಿಯ ಸಂರಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆಯ ಮಾನದಂಡಗಳು

ಸಾಧನೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಸಂಶೋಧನೆ ಹೊರಗಡೆಹುವ ತಥ್ಯಗಳು

ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಧನೆಯ ಗುರಿಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಎರಡು ಸಾಧನೆಯ ಗುರಿಗಳೆಂದರೆ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಗುರಿಗಳು (mastery goals) ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಗುರಿಗಳು (performance goals). ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಗುರಿಗಳು ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯದ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಗುರಿಗಳು ಇತರರನ್ನು ಮೀರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗಿಂತ ಕಳಪೆ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಸಹಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುರಿಗಳು (cooperative goals) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ ತಂಡದ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಕಲಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಗುರಿಗಳು ಅವರ ಕಲಿಕೆಯ ನಲಿವಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ, ಬೇಸರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಗುರಿಗಳು ಹೆಮ್ಮೆ, ಆತಂಕ, ಅವಮಾನ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆಗಳಂತಹ ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಕುಮ್ಮಕ್ಕು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಸಹಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುರಿಗಳು ತಂಡದ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಾಮೂಹಿಕ ಹೆಮ್ಮೆ, ಇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹಾಗೂ ತಂಡಕ್ಕೆ ಬದ್ಧತೆ ತೋರಿಸಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಕೋಪದಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ತರಗತಿಯ ಗುರಿ ಸಂರಚನೆಗಳು (goal structures) ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಗುರಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಗುರಿಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅವು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳು ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವದ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ಗುರಿ ಸಂರಚನೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಗಾಢ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ, ಸಾಧನೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುವ ಮಾನದಂಡಗಳೂ ಸಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಮಾನದಂಡಗಳು (mastery standards) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯಗಳ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸುಧಾರಣೆಗಳ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಳೆಯುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಾವು ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ನಿರ್ಣಾಯಕ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಮಾನದಂಡಗಳು (criterion-referenced standards) ವಹಿಸಿದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಗುಣಗಳ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅಳೆದರೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾನದಂಡಗಳು (individual standards) ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಇಂದಿನ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಸಾಧನೆಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಳೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರಮಾಣಿಕ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು (normative standards) ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಗುರಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು; ಓರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಾಪೇಕ್ಷವಾಗಿ ನೋಡುವ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತವೆ. ತಂಡ-ಆಧಾರಿತ ಮಾನದಂಡಗಳು (group-based standards) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತಂಡಗಳ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಸಾಧನೆಯ ಗುರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆಯ ಮಾನದಂಡಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಇರುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಧನೆ ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೋ ಆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅವು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಟ್ಟಬೇಕಿರುವ ಸಾಧನೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಇರುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅವರ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಾಢ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಾಧನಾ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪರಿಕ್ಷಾತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ...

ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಕ ಮಾನದಂಡಗಳ ಬದಲಿಗೆ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಗುರಿಗಳು ಹಾಗೂ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಮಾನದಂಡಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡಬೇಕು. ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಮಾನದಂಡಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತೀ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನೂ ಇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಮಾನದಂಡಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಯಶಸ್ವಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಮಾನದಂಡಗಳ ಬಳಕೆಯು ಪ್ರತೀ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಾರ್ಯ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಆತನ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅವನ ಸಾಧನೆಯ ಬಗೆಗೆ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಡುವೆ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳಲು ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಪ್ರಮಾಣಕ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ನಿಜವಾಗಿ ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಿದ್ದರೂ, ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರು ಇತರರಿಗಿಂತಲೂ ಕಳಪೆ ಸಾಧನೆ ತೋರಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪ್ರಮಾಣಕ ಶ್ರೇಣಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಶ್ರೇಣಿಗಳು ಇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದೊರೆತ ಕಳಪೆ ಶ್ರೇಣಿಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಕ ಮಾನದಂಡಗಳ ಬಳಕೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪೈಪೋಟಿಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬಹುದು. ಈ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಡುವೆ ಯಶಸ್ವಿಗಾಗಿ ಪೈಪೋಟಿ ಏರ್ಪಟ್ಟು, ಈ ಮಾನದಂಡದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಾರ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅನುತ್ತೀರ್ಣರಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆ ಎಂದರೆ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಹೆಮ್ಮೆ, ಯಶಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿ, ಇತರರು, ಆತಂಕ, ಅವಮಾನ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡುವ ವೈಫಲ್ಯ, ಕುಗ್ಗಿದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹಲವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣಕ ಶ್ರೇಣಿ ನೀಡುವುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಮಾನದಂಡಗಳ ಬಳಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಲಿಕಾ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ತಂಡ-ಆಧಾರಿತ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತಂಡದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ತಂಡದ ಸಾಧನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯಾವ ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೋರಬೇಕೆಂದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೋ ಅದನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸವಾಲೊಡ್ಡುವ ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಯತ್ನವೆಂಬ ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡಲು ಪ್ರೇರಕವಾಗಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಈ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಸವಾಲೊಡ್ಡುವಂತಹವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಎಟಕುವಂತಿದ್ದು, ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮೀರಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸೂಚಿತ ಓದು: Johnson & Johnson, 1974; Linnenbrink & Pintrich, 2002; Pekrun, Elliot & Maier, 2009.

9. ಪರೀಕ್ಷೆ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ

ಸುಸಂರಚಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಮಾಹಿತಿ-ಆಧಾರಿತ ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಹಾಗೂ ಹೈ-ಸ್ಪೀಡ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ಸಂಶೋಧನೆ ಹೊರಗಡಹುವ ತಥ್ಯಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳು, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಳಿಕ ನೀಡಲಾಗುವ ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಂಗತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಅನುತ್ತೀರ್ಣರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಾತಂಕವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗಮನವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಆಕ್ರಮಿಸುವಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಪರೀಕ್ಷಾತಂಕವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಧಕ್ಕೆತರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವರ ಗಮನದ ಒಂದಂಶವು ಪರೀಕ್ಷೆಗೂ ಮೊದಲೇ ತಾವು ಅನುತ್ತೀರ್ಣರಾಗುವ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತಂಕವು ಅಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ವೇಳೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಪರಿಮಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಚಿಸಲು ಹೇಳಿದಾಗ ಇದು ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿಯು ಸಾಧನೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಇರುವ ಅತಿ ಪ್ರಬಲ ಪ್ರಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೆ-ಮತ್ತೆ ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೇ ಪಡೆಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಬಲಿಯಬಹುದು ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಹಾರೈಕೆ ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆಗಳಂತಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಾಧನೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ವಿಫಲತೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಮತ್ತೆ-ಮತ್ತೆ ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ, ವಿಫಲರಾಗುವ ಬಗೆಗಿನ ಆತಂಕ, ಅವಮಾನ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಗಳಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಾಧನೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಫಲತೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿಯು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅಭಾವವೇ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಸಂದೇಶದೊಂದಿಗೆ ರವಾನೆಯಾದರೆ ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಾಧನೆಯ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ಸಾಧನೆಯ ಬಗೆಗಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಜೀವನೋಪಾಯದ ಅವಕಾಶಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗುವಂತೆ ಆದರೆ, ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಹತ್ವವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಜೊತೆಗೂಡಿದಾಗ ಈ ಹೆಚ್ಚಳಗೊಂಡ ಮಹತ್ವವು ಯಶಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಹಾರೈಸುವಂತಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಾಧನೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ತಾವು ವಿಫಲರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಾಗಲೀ, ಅಥವಾ ಶಾಲೆ ಮುಗಿಸಿದರೂ ಕೆಲಸ ಗಿಟ್ಟಿಸಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಲೀ ಕೂಡಿಕೊಂಡರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ...

ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಪರೀಕ್ಷೆ ಯಾವಾಗ ನಡೆಯಲಿದೆ ಎಂಬುದರ, ಅದರಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುವ ಸಂಗತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಘೋಷಿತ ಹಠಾತ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನೀಡದಿರಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಅಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮಹತ್ವದ ಪರಿಣಾಮಗಳಿದ್ದಾಗ ಇದರಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಪರೀಕ್ಷಾತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೆ ಹಠಾತ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಅವರ ಗಮನವೆಲ್ಲ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅದು ಅನನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅವರ ಮೇಲಿನ ಹೊರೆಯನ್ನು ಇಳಿಸುವಂತಹ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ; ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ, ಬಹು ಆಯ್ಕೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಅಂತಹ ಮಾದರಿಗಳ ಬಳಕೆಯು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಗುರಿಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಆಗ ನ್ಯಾಯಯುತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವನ್ನು ಬೇಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಗುರಿಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಯಶಸ್ಸಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಉಚಿತವಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ಅವರ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು ಆಗುವಂತಹ ಎರಡನೇ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವುದು. ಸಾಧನೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ:

1. ಸಾಧನೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣಕ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಬಳಸದಿರುವುದು (ತತ್ತ್ವ 8ನ್ನು ನೋಡಿ).
2. ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದಿದ್ದರೆ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ನೀಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ನೀಡುವುದು. ಹೀಗೆ ನೀಡುವಾಗ ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ ಸಾಧನೆಗೂ ಈಗಿನದಕ್ಕೂ ಹೋಲಿಸಿ ಈಗಿನದು ಅಲ್ಪವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಲವು ಕಲಿಕಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಹಾಗೆ ವಿಫಲರಾಗುವುದು ಅವಶ್ಯಕವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸಾರುತ್ತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸದೆ, ಕಲಿಯಲು ಇರುವ ಅವಕಾಶಗಳೆಂದು ನೋಡಬೇಕೆಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದು.
4. ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಾತ್ಮಕ ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿಯ ಆಚೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೇಗೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ಮಾಹಿತಿ ಸಹಿತವಾದ ಹಿಮ್ಮಾಹಿತಿಯು ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಅಂತಹ ಭರವಸೆಯಿಂದ ಹೊಮ್ಮುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವಸೂಚಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒತ್ತಾಸೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಹೈ-ಸ್ಕೇಲ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಗಂಭೀರ

ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೈ-ಸ್ಪೀಡ್ ಪರಿಕ್ಷೆಯು ಯಶಸ್ವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಾಧನೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಅನುತ್ತೀರ್ಣರಾಗುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಹತಾಶೆ, ವೈಫಲ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಅವಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ನಿರಾಸೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೈ-ಸ್ಪೀಡ್ ಪರಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಬದಲಿಗೆ, ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೊಂದನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣಮಾಡಿ.

ಸೂಚಿತ ಓದು: Zeidner, 1998.