

माध्यमिक विद्यालय के छात्र, छात्रों की परीक्षा तनाव का अध्ययन

डॉ. सोनी कुमारी

शोधार्थी (मनोविज्ञान )

ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय, दरभंगा (बिहार )

परीक्षा का तनाव इस मात्रात्मक अध्ययन का विषय है, जो दरभंगा जिला के दशवीं, ग्यारहवीं और बारहवीं कक्षा में पढ़ने वाले हिन्दू और मुस्लिम छात्रों का सर्वेक्षण करता है। पचास हिन्दू छात्र और पचास मुस्लिम छात्र चुने गए सौ छात्रों में से थे। इस अध्ययन में वेस्टसाइड टेस्ट एग्जाइटी स्कूल का इस्तेमाल किया गया है। परीक्षा तनाव हिन्दू और मुस्लिम दोनों में मौजूद थी, जिसमें दोनों के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर था। हिन्दुओं के तुलना में मुस्लिम छात्र परीक्षा को लेकर अधिक तनाव में हैं। छात्रों की भावनात्मक और शारीरिक भलाई केवल एक ऐसे स्कूल में ही बढ़ सकती है जो तनाव से मुक्त हो,।

परिचय :-

लगभग हर कोई परीक्षा से ठीक पहले कुछ हद तक चिंता या बेचैनी का अनुभव करता है। जो व्यक्ति परीक्षा में खराब प्रदर्शन करने के बारे में आशंकित है, उसे पसीना आना या चक्कर आना जैसे शारीरिक लक्षण हो सकती है। थकावट के साथ-साथ मानसिक विकार जैसे भ्रम, चिंता, ध्यान की कमी और कम आत्म सम्मान, यह तब होता है जब व्यक्ति अधिक प्रयास करने के लिए प्रेरित होते हैं, जैसे कि पाठ्यक्रम को फिर से तैयार करना, कक्षा में अधिक ध्यान देना और अपने उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए अथक परिश्रम करना।

हालांकि, जब लोग खुद को तनाव या चिंता से अभिभूत होने देते हैं तो चीज बदतर हो सकती है। यह इस बात का संकेत हो सकता है कि कोई व्यक्ति परीक्षाओं को लेकर बहुत अधिक तनाव में है और अपना पूरा ध्यान काम पर नहीं दे रहा है। चिंता एक ऐसी चीज है जो हर किसी को अपने जीवन में किसी न किसी समय होती है। एक अप्रिय, घबराहट, परेशान करने वाला, खतरा पैदा करने वाला, लेकिन अस्पष्ट ऑसिसिपिटल सिंड्रोम लक्षणों की एक विस्तृत श्रृंखला है, जिसमें चक्कर आना, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, मांसपेशियों में तनाव और बहुत कुछ शामिल है। अगर इसे अनदेखा किया जाए तो यह चिंता निरोसिस में विकसित हो सकता है।

चिंता न्यूरोसिस, जो अत्यधिक चिंता के पुनरावृत्ति प्रकरणों से विकसित हो सकता है, सबसे प्रचलित न्यूरोसिस है, जो न्यूरोटिक विकारों के लगभग 30 से 40 प्रतिशत के लिए जिम्मेदार है। चिंता निरोसिस के परिणाम स्वरूप कई तरह के समस्याएं, जिनमें भय और जुनून व्यवहार शामिल है, उभर सकती है। यहां कुछ लक्षण दिए गए हैं :-

- . चिंताओं
- . अवसाद
- . लगातार मांसपेशियों में तनाव
- . बढ़ी हुई संवेदनशीलता
- . फोकस की कमी
- . निर्णय लेने में कठिनाइयां/

सामाजिक चिंता, भाषण चिंता, और विशेष भय में केवल कुछ तरीके हैं जिनके द्वारा शोधकर्ताओं ने चिंता को वर्गीकृत किया है।

परीक्षा तनाव :-

परीक्षा की चिंता छात्रों को अच्छा प्रदर्शन के लिए दबाव में आने से घबराहट या भयभीत कहा जाता है, परीक्षा में जाने पर व्यक्ति अत्यधिक तनाव महसूस करता है। ऐसी स्थिति में जब व्यक्ति का प्रदर्शन बहुत हद तक परिणाम पर निर्भर करता है, तो उसे परीक्षा या परीक्षा की चिंता के रूप में जाना जाता है। सर दर्द, पेट दर्द और अन्य मानोदैहिक लक्षण परीक्षा की चिंता का कारण हो सकते हैं। चिंता और पसीना आना शारीरिक लक्षण हो सकते हैं जो कुछ छात्र परीक्षा में अच्छा है। छात्रों में चिंता का स्तर अकादमी रूप से प्रदर्शन करने के बढ़ते दबाव के साथ ही रिपोर्ट करते हैं।

प्रतिस्पर्धा के कारण माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों में अत्यधिक चिंता में तनाव और दबाव उत्पन्न होता है,

जिनमें कक्षा 10 वी, 11 वी और 12 वी के विद्यार्थी भी शामिल है।

उद्योग के कई विशेषज्ञों के अनुसार जो छात्र परीक्षा की चिंता के उच्च स्तर अनुभव करते हैं, वे कम चिंता वाले छात्रों की तुलना में अधिक प्रयास करते हैं। परीक्षा की चिंता वाले कुछ छात्रों में पर्याप्त अध्ययन क्षमताएं नहीं होती है। लेकिन कुछ ऐसे भी होते हैं जिसमें क्षमताएं होती है जब छात्र परीक्षा में खराब प्रदर्शन के बारे में चिंतित होते हैं तो यह उनके सामाजिक, भावनात्मक और व्यावहारिक विकास में दिखाई देता है और उन्हें अपने स्कूल के बारे में सोच कर बुरा लगता है।

गंभीर परीक्षा की चिंता वाले लगभग 20% बच्चे स्नातक होने से पहले ही स्कूल से बाहर हो जाते हैं क्योंकि वह अक्सर परीक्षा में असफल हो जाते हैं।

और कुछ शोध यह भी बताते हैं कि बच्चे परीक्षाओं के बारे में बहुत तनाव में होने के कारण अपनी जान ले लेते हैं। जब परीक्षाओं की बात आती है तो कुछ छात्रों में वास्तविक जड़ जमाए हुए मुद्दे होते हैं। उन्हें चेतना का नुकसान, कंपन, हाथों उंगलियों में सुनता और कई अन्य प्रदर्शित प्रश्नों का अनुभव होता है।

(हॉल ए 1975)। शोधकर्ता ने परीक्षा की चिंता और वर्तमान परीक्षा पैटर्न को ध्यान में रखते हुए पिछले शोध का उपयोग करके या जांच की।

साहित्य की समीक्षा.,

परीक्षा का तनाव :- परीक्षा तनाव पर कोई बड़े पैमाने पर महामारी विज्ञान संबंधी अध्ययन नहीं हुआ है, इसलिए यह कहना मुमकिन है कि कितने छात्र इसे पीड़ित हैं।

नताशा के शेड्यूल एट. अल . (2013) द्वारा किए गए अध्ययन का उद्देश्य यह जांच करना था कि प्राथमिक विद्यालय के छात्र कम दाव और उच्च दाव वाली परीक्षाओं के लिए अलग-अलग स्तर परीक्षा की चिंता का अनुभव करते हैं या नहीं। नो चाइल्ड लेफ्ट बिहाइंड (ANCALB) परीक्षण और के तुम मूल्यांकन ग्रेड 3-5 में 335 छात्रों को दिए गए थे। कक्षा में छात्र चिंता के काफी उच्च स्तरों से जुड़ा हुआ है।

विजुअल एनालॉग स्केल (VAS) का उपयोग करके मेडिकल छात्रों की परीक्षा संबंधित चिंता को मापने के लिए, शिरीन हशमत एट. अल . (2008) ने एक स्व - प्रशासित प्रोसेसित प्रश्नावली के साथ एक क्रॉस सेक्शनल स्टील का प्रदर्शन किया।

एक अन्य समूह ने देखा कि इंजीनियरिंग के छात्रों की चिंता का उनके ग्रेड पर क्या प्रभाव पड़ता है, वह था पराईमा विटासरी एट . अल. (2010)। यूनिवर्सिटी मलेशिया पैहंग (UMP), से दूसरे से चौथे वर्ष तक के 205 छात्र, पुरुष और महिला दोनों, ने भाग लिया।

स्टूट ट्रेट एजॉटिक इन्वेंटरी (STAI) और ग्रेट पॉइंट एवरेज (GPA) के परिणामों ने इंजीनियरिंग छात्रों के चिंता के स्तर उनके शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच एक मजबूत संबंध प्रदर्शित किया।

सलामी आइडिन (2013) द्वारा किए गए अध्ययन में ई एफ एल छात्रों के बीच यौन इच्छा की व्यापकता और आयु, लिंग, ग्रेड और सामाजिक, आर्थिक स्थिति सहित जनसांख्यिकीय चरों द्वारा इस उपलब्धि को प्रभावित करने के तरीकों की जांच करने की कोशिश की गई। युवा छात्रों में, परीक्षा की चिंता कम पाई गई। कम और कुछ चर और पैमाने पर आइटम के बीच एक मजबूत सह संबंध था।

लक्षण:-

चिंता कई परिस्थितियों के कारण हो सकती है, जिनमें निम्नलिखित शामिल है लेकिन इन्हीं तक सीमित नहीं है,

. भविष्य के बारे में चिंता

. व्यावसायिक जीवन की तैयारी

. अध्ययन की कक्षा

. निजी संबंध

. अपने बच्चों के प्रति परिवार का रवैया

शोधकर्ताओं एलपीडा बागाना, आंद्रेया रायकू और लूमीनता लापू (2011) ने 200 छात्रों का अवलोकन करके हाई स्कूल के विद्यार्थियों की आत्म सम्मान पर परीक्षा की चिंता और आशा बाद के प्रभाव की जांच की। इस अध्ययन के निष्कर्ष का उपयोग परामर्शदाताओं द्वारा ऐसे कार्यक्रम स्थापित करने की। प्रक्रिया में किया जा सकता है, जिनका उद्देश्य चुनौती पूर्ण परिस्थितियों का सामना करते हुए किसी की आत्म सम्मान को बनाए रखने की क्षमता को बढ़ाना है।

रवीना एन . मैरी और सहकर्मियों (2014) ने

बोर्ड परीक्षा में नामांकन करने वाले छात्रों द्वारा अनुभव किए जाने तमिलनाडु भारत के पहले राज्य चिंता की सीमा निर्धारित करने के उद्देश्य से अध्ययन किया। प्रशासन के लिए वेस्टसाइड 10वीं और 12वीं एंजाटी स्केल का उपयोग किया गया था, और इसमें दसवीं और बारहवीं कक्षा के कुल सौ छात्र शामिल थे।

तरुण मल्होत्रा (2015) ने यह पता लगाने के लिए शोध किया कि हरियाणा के भिवानी में माध्यमिक विद्यालय के छात्र किस हद तक परीक्षा से अनुभव करते हैं। उनका उद्देश्य लिंग, परीक्षा की चिंता के लिए पढ़ने वाले प्रभाव की जांच करना था। चार अलग-अलग वरिष्ठ हाई स्कूल ग्रामीण और शहरी दोनों से 180 छात्रों ने इस गतिविधि में भाग लिया। निष्कर्षों के अनुसार, जब परीक्षा की बात आती है तो अधिकांश छात्र मध्यम स्तर की चिंता प्रदर्शित करते हैं। छात्रों की परीक्षा की चिंता के संबंध में लिंग और स्थान के बीच काफी संबंध है।

अनु मिश्रा एल कॉलेज में संवेदना के भावना पर एक शोध किया। तीन कक्षाओं में 10 छात्र शामिल हुए। निष्कर्षों ने एसओसी और परीक्षा की चिंता के बीच नकारात्मक संबंध का सबूत प्रदान किया है।

परीक्षण की चिंता और भावनाओं पर आधारित मुकाबला और परिहार रणनीति का प्रदर्शन करने वाले छात्रों के बीच एक सकारात्मक शासन पाया गया। अध्ययन के निष्कर्षों के अनुसार परीक्षण की चिंता और प्रदर्शन ग्रेड के बीच एक कमजोर से संबंध है।

रुचि सिंह एट. अल . (2012) द्वारा किए गए शोध में कुल 35 छात्रों ने भाग लिया, जिसमें परीक्षा के तनाव पर मूड और प्रदर्शन पर पढ़ने वाले प्रभावों की जांच की गई। शोधकर्ताओं ने छात्रों के मूड का आकलन करने के लिए DASS और ELISA का इस्तेमाल किया। सभी विषयों का मूल्यांकन परीक्षा से पहले और उसके दौरान किया गया। परीक्षा की तनावपूर्ण अवधि के दौरान यह पाया गया कि मूड और लार के कोर्टसोल के स्तर में काफी वृद्धि हुई। परीक्षा की तनाव अवधि के दौरान यह पाया गया कि लड़का और लड़कियों दोनों में मूड में पैटर्न में तुलनीय बदलाव देखे गए।

उद्देश्य :-

परीक्षा के दौरान स्कूली विद्यार्थियों की चिंता के स्तर का आकलन करना।

हिंदू और मुस्लिम छात्र-छात्राओं के बीच परीक्षा तनाव, स्कूल में असमानता का मूल्यांकन करना।

परिकल्पना :-

हिंदू और मुस्लिम छात्राओं के बीच परीक्षा तनाव में कोई पर्याप्त असमानता नहीं होगी।

कार्य प्रणाली :-

दरभंगा में 10वीं, 11वीं और 12वीं कक्षा में नामांकित छात्र और उसका शिक्षा वाले स्कूल में पढ़ने वाले छात्रों का संदर्भ जनसंख्या में शामिल किया जाएगा। 50 हिंदू छात्र और 50 मुस्लिम छात्र शामिल की जाएगी।

बेस्टसाइड टेस्ट एंजायटी स्केल एक ऐसा उपकरण है, जिसका उपयोग किया जाता है, जिससे रिचर्ड ड्रिस्कोल द्वारा विकसित किया गया था। स्व - मूल्यांकन प्रश्नावली वह उपकरण है जिसका उपयोग किया जा रहा है। इस पैमाने पर पांच बिंदु होते हैं। बहुत या हमेशा सत्य, अत्यधिक या आमतौर पर सत्य, मध्यम या कभी-कभी सत्य, मुश्किल या शायद ही कभी सत्य, और बिल्कुल नहीं या कभी सत्य नहीं।

हिंदू और मुस्लिम छात्रों द्वारा अनुभव की जानकारी चिंता की डिग्री के बीच अंतर या धरना इस तत्व के परिणाम स्वरूप गलत साबित हो गई की परीक्षा के दौरान हिंदू छात्रों को मुस्लिम छात्रों की तुलना में अधिक चिंता का अनुभव होता है। कॉस्टिलो, कोपलैंड और एगोल्ड (2011) के अनुसार चिंता पीड़ित किशोर सामाजिक, शैक्षणिक और भावनात्मक कठिनाइयों सहित कई तरह के कठिनाइयों से जूझते हैं। उपचार के बिना, चिंता व्यस्कता में भी जारी रह सकती है यदि इसका समाधान नहीं किया जाता है। तो यह देखा गया है कि आज के समाज में बच्चों में शैक्षणिक चिंता का असर काफी अधिक है, जिसका बच्चों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक प्रभाव पड़ने की संभावना है। इस मात्रात्मक शोध का एक प्राथमिक लक्ष्य यह निर्धारित करना था कि स्कूलों में छात्र परीक्षा देते समय किस हद तक चिंता का अनुभव करते हैं। इसके अलावा इस अध्ययन को आयोजित करते हिन्दू और मुस्लिम छात्रों द्वारा अनुभव की जाने वाली चिंता के स्तरों में भिन्नता को ध्यान में रखा गया है। इसे पूरा करने के लिए रिचर्ड ड्रिस्कॉल द्वारा विकसित वेस्टसाइड टेस्ट एंजायटी इन्वेंटरी नामक 10 आइटम को बिहार के दरभंगा के सौ छात्रों को दिया गया, जो 10वीं 11वीं और 12वीं कक्षा में नामांकित हैं इनमें से प्रत्येक पाठ्यक्रम में 50 हिंदू और 50 मुस्लिम छात्रों को लिया गया था।

निष्कर्षों के अनुसार लगभग 30% बच्चों के मध्यम स्तर की परीक्षा चिंता देखी गई जिन लोगों में मध्यम परीक्षा चिंता थी उनका प्रतिशत 12% था जबकि जिन लोगों में वास्तव में उच्च परीक्षा तनाव थी उसका प्रतिशत 6% था। पिछले शोध से पता चला है कि छात्र अपनी परीक्षा की चिंता को स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं हैं, चिंता और उनकी चुनौतियों को भी पहचाना नहीं जाता है जिसके कारण हो सकता है जटिलता है जो संभावित रूप से हानिकारक है (ग्रिल्स टेकचेल एट. ऑल. (2010)।

अपने संघर्षों को स्वीकार करने के लिए तैयार हैं।

चिंतित होने के कारण यह संभव है कि इसमें प्रश्नावली के उत्तर देने के तरीके को प्रभावित किया हो।

पहले बताए गए बाधाओं के कारण निष्कर्षों को बड़े समूह पर सामान्यीकृत करना चुनौती पूर्ण है।

निष्कर्ष :-

इस अध्ययन के परिणाम के आधार पर यह पता चला कि लगभग 100 में से 54 छात्र उच्च समान परीक्षा तनाव और मध्यम रूप से उच्च परीक्षा तनाव से प्रीत हैं, इनमें से कुल 30 छात्र हिंदू हैं जबकि 24 छात्र मुस्लिम हैं दशवी, ग्यारहवीं में और 12वीं कक्षा के छात्रों द्वारा प्रदर्शित तनाव के स्तर सभी अलग-अलग थे। हालांकि, हिंदू छात्रों ने अपनी मुस्लिम समकक्षों की तुलना में चिंता का उच्च स्तर प्रदर्शित किया। स्कूल के प्रशासक, स्कूल काउंसलर और छात्रों को माता-पिता को अनुकूलन की एक डिग्री प्रदर्शित करने में सक्षम होना चाहिए जो उन्हें समझने में सक्षम बनाता है। किशोर के लिए एक ऐसा माहौल बनाना चाहिए जो स्कूल में रहने वाले छात्रों के लिए आरामदायक और स्वागत योग्य हो। इस आयु वर्ग पर पड़ने वाले बोझ को कम करने के लिए, उन रणनीतियों और अतिरिक्त शोध करना महत्वपूर्ण है जो अकादमी और परीक्षाओं से जुड़े तनाव और चिंता को कम कर सकते हैं।

प्रतिक्रिया संदर्भ :-

एन मैरी, आर, मर्सलिन, जी., फ्रैंकलिन, जी. और शीबा, सी.जे. 2014. तमिलनाडु, भारत में बोर्ड परीक्षा देने वाले छात्रों की चिंता के स्तर का परीक्षण करें बायोमेट्रिक रिसर्च इंटरनेशनल में।

2. बोगेल्स, एस. एम. वैन डोंगेन, एल., और मॉरिस, पी. (2003) चिंतित बच्चों में और असामान्य सोच पर परिवार का प्रभाव।

3. शिशु और बाल विकास अमेरिकन एकेडमिक ऑफ चाइल्ड एंड एडोलिसेंट साइकाइट्रिक (2012) चिंतित बच्चा। परिवारों के लिए तथ्य, <http://www.aacap.org/>

4. बंगा, सी. एल. (2015) कांगड़ा जिले के निजी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों में शैक्षणिक चिंता का एक अध्ययन। अंतरराष्ट्रीय बहू विषय ई - जर्नल/

5. मल्होत्रा, टी. (2015) सीनियर सेकेंडरी स्कूल के छात्रों में परीक्षा की चिंता / स्कॉलरली रिसर्च जर्नल फॉर का इंटरडीसी प्लेनरी स्टडीज, 17(3), 3089-3098/

6. एग्रन, टी. (2011) तुर्की हाई स्कूल के छात्रों में परीक्षा की चिंता, अध्ययन की आदतें, उपलब्धि, प्रेरणा और शैक्षिक प्रदर्शन के बीच संबंध/ बिलीम, 36(160), 320-330.9

7. अमेरिकन एकेडमिक ऑफ चाइल्ड एंड एडोलिसेंट सायकेट्री (2012) चिंतित बच्चा / परिवारों के लिए तथ्य, <http://www.aacap.org>

8. पुरवैन, डी. और डेली, ए.एल. (2014) / अंग्रेजी माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के नमूने में टेस्ट चिंता का प्रचलन और लिंग अंतर/ शिक्षा अध्ययन 40, 554-570/ doi: 10.1080/03055698.2014.953914

9. पुटवैन, डी. (2008) क्या परीक्षा तनाव, परीक्षा की चिंता - परीक्षा प्रदर्शन संबंध नियंत्रित करते हैं? शैक्षिक मनोविज्ञान/ 28(2), 109-118.