International Journal of Applied Research 2021; 7(3): 240-243

ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 8.4
IJAR 2021; 7(3): 240-243
www.allresearchjournal.com
Received: 22-01-2021
Accepted: 26-02-2021

फरहतुल-ऐन तस्नीम सबा
शोधार्थी, शिक्षा-शास्त्र विभाग, ल०ना० मिथिला विश्वविद्यालय, दरभंगा, बिहार, भारत

डॉ. मुजम्मिल हसन
एसोसिएट प्रोफेसर, डॉ० जाकिर हुसैन टीचर्स ट्रेनिंग कॉलेज, लहेरियासराय, दरभंगा, बिहार, भारत

Corresponding Author:
फरहतुल-ऐन तस्नीम सबा
शोधार्थी, शिक्षा-शास्त्र विभाग, ल०ना० मिथिला विश्वविद्यालय, दरभंगा, बिहार, भारत

विद्यार्थियों में परीक्षा का तनाव कारण एवं निवारण

फरहतुल-ऐन तस्नीम सबा, डॉ. मुजम्मिल हसन

सारांश
विद्यार्थियों के लिए परीक्षा का समय काफी तनावपूर्ण होता है। बोर्ड परीक्षा के दौरान विद्यार्थियों को तनाव होना आम बात है, लेकिन कई बार यह तनाव विद्यार्थियों के साथ उनके अभिभावकों को भी हो जाता है। परीक्षा को लेकर तनाव और घबराहट होना आम बात है। हर व्यक्ति की तनाव झेलने की क्षमता अलग होती है और हर व्यक्ति इसके लिए अलग तरह से रिएक्ट करता है। हालांकि कई बार विद्यार्थियों के लिए परीक्षा के इस तनाव को झेलना बेहद मुश्किल हो जाता है। परीक्षा में तनाव के कई कारण हो सकते हैं जैसे बहुत सारा सिलेबस याद करना होता है, परीक्षा में आने वाले सवालों को लेकर हमेशा अनिश्चितता बनी रहती है। तनाव की यह सीमा कई बार सामान्य से ज्यादा भी होती है। ऐसे में घबराने या डरने की जरूरत नहीं है, बल्कि इस तनाव का सामना करने की जरूरत है। परीक्षा के अलावा प्रदर्शन की अपेक्षाएं, समय सीमा, कार्यभार आदि जैसे कारक तनाव को प्रेरित कर सकते हैं।

कूटशब्द: परीक्षा, प्रदर्शन की अपेक्षाएं, समय सीमा, कार्यभार, तनाव और घबराहट

प्रस्तावना
परीक्षा का तनाव कई तरीकों से विद्यार्थियों को प्रभावित करता है। यह विद्यार्थियों को परीक्षा के दौरान पढ़ाई करने और तैयारी करने से रोकता है। विद्यार्थी को अध्ययन के दौरान अपने विषय पर ध्यान केंद्रित करना कठिन लगता है और वे पुस्तकों को छोड़ भी सकते हैं। यह अच्छी तरह से तैयार छात्र को भी प्रभावित करता है। जिन विद्यार्थियों ने अच्छी तैयारी की है और उन्हें अपने पाठ्यक्रम को दोहराने की आवश्यकता है, वे भी परीक्षा-तनाव से प्रतिकूल रूप से प्रभावित हो सकते हैं। गंभीर परीक्षा के तनाव से स्वास्थ्य संबंधी छोटी-छोटी समस्याएं यानी सिरदर्द, बुखार, उल्टी, दस्त हो सकते हैं। परीक्षा हॉल में पेपर लिखते समय तनाव परीक्षा में विद्यार्थियों के समग्र प्रदर्शन को प्रभावित करता है। वे पेपर में सवाल का जवाब देने के बारे में सब कुछ भूल सकते हैं। हो सकता है कि वे प्रश्न के उत्तर देने में सक्षम न हों क्योंकि वे तनाव के कारण पेपर पर ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते हैं। परीक्षा का तनाव परीक्षा में आपके स्कोर को कम करता है। परीक्षा की तैयारी कर रहे विद्यार्थियों के लिए कुछ उपाय हैं जिन्हें अपनाकर छात्र परीक्षा संबंधी तनाव को कम कर सकते हैं। सबसे पहले तनाव को हराने के लिए जरूरी है कि छात्र अपने स्कूल की पढ़ाई, असाइनमेंट और कोर्सवर्क में टॉप में रहें।

उन्हें पढ़ाई पर ध्यान देना चाहिए और आगामी परीक्षा नहीं होने पर भी अध्ययन के समय को अपने दैनिक कार्यक्रम का हिस्सा बनाना चाहिए। उनका उचित अध्ययन कार्यक्रम होना चाहिए और उन्हें उसका पालन करना चाहिए। पढ़ाई के साथ अप-टू-डेट रहने से विद्यार्थियों को तनावमुक्त तरीके से सीखने में मदद मिलेगी। विद्यार्थियों को यह भी सीखना चाहिए कि समय का सही प्रबंधन कैसे करें। तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए उन्हें समय प्रबंधन तकनीकों को अपनाना चाहिए। बहुत से छात्र अपनी पढ़ाई, शैक्षणिक कार्य या अन्य गतिविधियों में विलंब करते हैं जिससे काम का ढेर लग जाता है और उन पर बोझ व तनाव बढ़ जाता है। इसलिए अनावश्यक तनाव से बचने को सभी काम समय पर पूरे करने चाहिए। विद्यार्थियों को तनाव से दूर रहने के लिए मेडिटेशन करना चाहिए। इससे उनका फोकस बढ़ता है और वे किसी काम को बिना तनाव के आराम से पूरा कर सकते हैं। वे चाहें तो अपनी मनपसंद हॉबी के लिए कुछ समय निकाल कर तनावमुक्त रह सकते हैं। विद्यार्थियों को यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि वे एक स्वस्थ दिनचर्या का पालन कर रहे हैं। उन्हें तनाव कम करने के लिए पर्याप्त आराम मिलना चाहिए। हर दिन कम से कम 6-7 घंटे सोना चाहिए। स्वस्थ भोजन करना और जितना हो सके जंक फूड से दूर रहें। पढ़ाई के दौरान यदि आप ज्यादा तनाव महसूस करते हैं तो आपको ऐसे व्यक्ति से बात करनी चाहिए जिस पर आप तनाव को दूर करने के लिए भरोसा करते हैं।

अंदर ही अंदर तनाव विकसित करने से अच्छा है कि आप अपने विचारों को बाहर आने दें। कभी-कभी परिवार या दोस्तों के साथ समय बिताना तनाव के स्तर को कम करने में मददगार होता है। समय के अनुसार पढ़ना शुरू करें और बीच-बीच में ब्रेक लें। टाइम टेबल के अनुसार पढ़ें। हर एक-दो घंटे बाद दस मिनट का ब्रेक लें। ग्रुप में पढ़ें, ग्रुप में पढ़ने के बहुत से फायदे होते हैं। अगर आपके सवाल या समस्याएं हैं तो आप एक दूसरे के साथ इन्हें हल कर सकते हैं। अपने कमजोर अध्यायों पर ध्यान दें। नोट्स बनाकर एक-दूसरे के साथ शेयर करें। जब आप पढ़ने के लिए तैयार हों, टाइम टेबल बनाकर पढ़ना शुरू करें। ध्यान रखें हर विषय पर अलग तरह से ध्यान देने की जरूरत होती है। कई बार तनाव होने के कुछ ऐसे कारण होते हैं जिनका आपकी असल जिंदगी से कुछ लेना-देना नहीं होता है। आप ऐसे कारणों को पहचानें। कई बार निगेटिव सोच आपको तनाव में डाल देती है। ऐसे में आपको निगेटिव से ध्यान हटाकर पॉजिटिव सोचना है। जिस तरह निगेटिव सोच आपके आने वाले समय को निगेटिव कर देती है, उसी तरह सकारात्मक सोच आपके आने वाले समय को पॉजिटिव एनर्जी से भर देगी। परीक्षा खराब होगी, यह सोचने से अच्छा है कि यह सोचें कि मेरी परीक्षा बहुत अच्छी जाएगी और मेरे बहुत अच्छे अंक आएंगे। केवल ऐसा सोचना भर ही आपके अंदर आत्म-विश्वास पैदा कर देगा। तनाव हमेशा निराशावाद का उत्पाद है। जब आप चीजों के नकारात्मक पक्ष पर सोचते हैं तो आप अपने आपको अध्ययन के अधिक अधीन करते हैं। अपने परीक्षा तनाव को दूर करने के लिए आपको अपनी परीक्षा के बारे में आशावादी होना चाहिए। इसका मतलब है कि अपनी परीक्षा में सफलता के बारे में सोचें। परीक्षा में असफलता के नकारात्मक विचारों के बारे में कभी न सोचें जिसके परिणामस्वरूप परीक्षा का तनाव होता है। आप यह सोचकर खुद को प्रोत्साहित कर सकते हैं कि आप एक अच्छे छात्र हैं और आसानी से परीक्षा में अच्छा स्कोर करेंगे।

परीक्षा के दिनों में अधिकांश छात्र अपने दोस्तों को कॉल या मैसेज करते हैं और उनसे परीक्षा के लिए उनकी तैयारी की स्थिति के बारे में पूछते हैं। जब कभी आपको पता चलता है कि आपके दोस्त ने बहुत तैयारी की है और आपने अभी तक कुछ नहीं किया है, तो यह एक चिंता का विषय बन जाता है। यदि आपको पता चलता है कि आपने अपने मित्र की तुलना में बहुत कम तैयारी की है तो यह आपके भीतर समय पर पढ़ाई पूरी न करने का डर पैदा करेगा। आपको केवल उस समय के बारे में सोचना चाहिए जो आपने अपने पढ़ाई के समय में उचित उपयोग किया था और उस समय के बारे में कभी नहीं सोचें जो आपने बर्बाद किया था। परीक्षा के दिनों के दौरान छात्र उन दिनों और समय को कभी याद न करें जिन्हें आपने अपने पूरे शैक्षणिक सत्र में बर्बाद किया था। यह आपको परीक्षा में अधिक तनाव देगा। अब इसके बारे में सोचने का कोई फायदा नहीं है। तनाव कम करने के लिए छात्र उन दिनों को याद करने की कोशिश करें जिनमें आपने अपनी पुस्तकों का अध्ययन किया है। यह आपको प्रोत्साहित करेगा और आपका आत्म-विश्वास बढ़ाएगा कि आपने अभी तक परीक्षा में अच्छा करने के लिए बहुत कुछ सीखा है। अंत में परीक्षा टाइम में छात्र कभी भी मानसिक दबाव न लें और अपने आप पर भी

यकीन रखें कि आप बेहतर करोगे और आपने जो कुछ पढ़ा है, वो आपके लिए काफी है।

आज की व्यस्त जिंदगी में प्रत्येक व्यक्ति तनाव ग्रस्त है। खुशियां तथा अपनापन लोगों के जीवन से पंख लगा कर कहीं उड़ गया है। यह समस्या केवल बड़ों की ही नहीं है बल्कि आज का बचपन भी तनाव से ग्रस्त है। जैसे ही परीक्षाओं का समय नजदीक आता है तो हम सबके दिमाग में अलग-अलग विचार आने आरंभ हो जाते हैं। जैसे-पता नहीं पेपर कैसे आएंगे, जो प्रश्न याद किए हैं वे आएंगे या नहीं, आने वाली परीक्षा में कितने प्रतिशत नंबर आएंगे, मैं कहीं अकेला ही फेल न हो जाऊं आदि मन में डर, परेशानी, उदासी, चिड़चिड़ापन तथा पता नहीं अन्य कई ख्याल घर बना कर बैठ जाते हैं। आज के विद्यार्थी परीक्षा के समय तनाव का शिकार हो रहे हैं। परीक्षाएं एक ऐसा डर है जो घर बना कर उनके दिलों में बैठ गया है, जिसको दूर करना बहुत जरूरी है।

कोविड के बाद हालात और भी बदल गए हैं। सरकार के दिशा निर्देशों के पश्चात 1 फरवरी को सभी बच्चों के लिए स्कूल खोल दिए गए लेकिन ऑनलाइन पढ़ाई के पश्चात बच्चों के लिए कक्षा में अध्यापक के सामने बैठकर पढना अब उतना आसान नहीं लग रहा जितना 10 मास पहले था। बच्चों में अध्यापक को सुनने की शक्ति समाप्त हो गई है। आज के समय की जटिल शिक्षा प्रणाली एवं मूल्यांकन विधि ने बच्चों के मन में परीक्षा का खौफ बना दिया है। वे खुद को असुरक्षित महसूस करते हैं। इस गंभीर विषय के प्रति आज बड़ी संजीदगी से विचार करने की आवश्यकता है।

इस दौर में अपने विद्यार्थियों को परीक्षा के तनाव से मुक्त कर सही रास्ते पर लाने के लिए सही उपदेश देने की आवश्यकता है। बच्चों के मन में अपने शैक्षणिक वर्ष की मेहनत के फल को लेकर अजीबो-गरीब अनेक परिस्थितियां सामने आती हैं, जिनमें से उसे निश्चित ही गुजरना पड़ता है। मनोवैज्ञानिक इस तनाव को कम करने के लिए हल भी बताते हैं। यह तनाव, यह डर अधिक पढने वाले बच्चों के मन में भी होता है। अधिक पढने वाले विद्यार्थियों का यह हाल होता है कि कहीं कुछ रह न जाए। वह सोचते हैं कि उन्हें अधिक से अधिक समय मिले तथा वे अधिक से अधिक नंबर प्राप्त कर सकें। माता-पिता की ओर से भी विद्यार्थी पर दबाव बनाया जाता है कि अधिक अंक आने चाहिएं। कई बार हमारे माता-पिता हमारी किसी होशियार मित्र या किसी रिश्तेदार से तुलना करते हुए भी पढने के लिए दबाव बनाते हैं जिस कारण भी विद्यार्थी तनाव का शिकार हो रहे हैं। अब प्रश्न यह उठता है कि इस तनाव को कम कैसे किया जाए अथवा इस तनाव से कैसे बचा जाए? बिना मेहनत किए व्यक्ति सफल नहीं हो सकता तथा बाद में पछता कर समय को दोष देता है। यदि हम सारा साल मन लगाकर पूरे ध्यान से पढ़ाई नहीं करेंगे तो हमारे मन में कम अंक लेने अथवा फेल होने का भय बना रहेगा। यहां मार्गदर्शक, अध्यापक तथा अभिभावकों का संयुक्त रूप से कर्त्तव्य बनता है कि बच्चों के एक अच्छे आदर्श तथा शोधकर्त्ता के रूप में मददगार बनें ताकि वे डर से चिंता मुक्त होकर अपने उद्देश्य की प्राप्ति कर सकें।

बच्चों को नैतिक शिक्षा दी जाए ताकि विद्यार्थी अध्यापक तथा अपने से बड़ों का सम्मान करना सीखें। अभिभावक अधिक से अधिक समय बच्चों के साथ बिताएं तथा उनके साथ दोस्तों जैसा व्यवहार करें। अभिभावक बच्चों के सामने 100 प्रतिशत अथवा 99 प्रतिशत वाली शर्त न रखें। वे अपने बच्चों की दूसरे बच्चों के साथ तुलना न करें। थोड़ा-थोड़ा पढने की आदत डाली जाए। कुछ समय के अंतराल के पश्चात पढ़ी हुई चीजों को दोबारा दोहराया जाए। इन तरीकों को अपनाकर हम निश्चित ही बच्चों के मन से परीक्षा के डर को कम करने में मदद कर सकते हैं। परीक्षा के बोझ को मन पर हावी करके बच्चे सफलता की सीढ़ी नहीं चढ़ सकते। इसलिए जरूरी है कि उन्हें योजनाबद्ध तरीके से समय की महत्ता को पहचान कर समय सारिणी (टाइम टेबल) बनाकर परीक्षा की तैयारी के लिए मेहनत करनी चाहिए ताकि अच्छे परिणाम सामने आ सकें तथा हमारी परीक्षा की तैयारी केवल खानापूर्ति बन कर न रह जाए।

निष्कर्ष

भारत सहित दुनिया के अधिकांश देशों में परीक्षा के प्राप्तांक, शिक्षा और प्रगति का रास्ता खोलते हैं। हमारी शिक्षा व्यवस्था की यह विडंबना है कि स्कूल कक्षा के भीतर जिन मूल्यों की बात होती है, वह व्यवहार समाज की गतिविधियों में नहीं दिखता। परीक्षा में नंबरों की दौड़ से यह पता चलता है कि हम अपने निजी जीवन में प्रतियोगिता को कितना महत्त्व देते हैं! अत: हमें आवश्यकता है हमारे विद्यार्थियों में पूरा विश्वास भरने की, उनको सही ढंग से परीक्षा के लिए तैयार होने में

मदद करने की, तभी वे परीक्षा के डर को मन से दूर कर अपने उद्देश्य की पूर्ति के लिए आगे आएंगे तथा सफलता के मुकाम पर पहुंच सकेंगे।

संदर्भ

1. राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (1971)- परीक्षाओं पर गठित समिति की रिपोर्ट, सी.ए.बी.ई. (वेफब), सामाजिक कल्याण शिक्षा मंत्रालय, भारत, नयी दिल्ली
2. राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (2003)- सतत् एवं व्यापक मूल्यांकन, प्राथमिक कक्षाओं वेफ शिक्षकों वेफ लिए पुस्तिका, नयी दिल्ली
3. राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (1988)- प्रारंभिक एवं माध्यमिक शिक्षा हेतु राष्ट्रीय पाठ्यचर्या-एक रूपरेखा, नयी दिल्ली
4. राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (2000)- विद्यालयी शिक्षा वेफ लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा, नयी दिल्ली
5. राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (2001)- विद्यालयों में ग्रेड प्रणाली, नयी दिल्ली