

स्नातक छात्रों पर परीक्षा भय का मनोवैज्ञानिक प्रभाव

डॉ अर्चना वर्मा

एसोसिएट प्रोफेसर

साइकोलॉजी डिपार्टमेंट

डी जी (पी.जी.) कॉलेज कानपुर

संक्षेप:

परीक्षा भय एक तर्कहीन भय है जो भयभीत स्थिति या वस्तु से बचने की ओर ले जाता है जोब दले में भय की गंभीरताको बढ़ाता है। परीक्षा भय का तात्पर्य आगामी परीक्षाओं के बारे में अत्यधिक चिंता, जीवन शैली के मुद्दों, नकारात्मक सोच, आत्म आलोचना, अध्ययन शैली, मनोवैज्ञानिक कारकों, मूल्यांकन किए जाने के डर, परिणामों के बारे में आशंका, और कई सामान्य छात्रों द्वारा अनुभव किया जाता है। यह सामाजिक रूप से प्रभावित करता है और सामाजिक वापसी, मित्रों और परिवार से बचने, आत्म-पराजय विचार, आत्मघाती विचार आदि की ओर जाता है। इसलिए परीक्षा भय का प्रबंधन एक आवश्यक शोध विषय बन गया है।

परिचय:

प्राथमिक से उच्च स्तर तक के बच्चों में इन दिनों परीक्षा भय बहुत आम है। यह कमो बेश प्रत्येक छात्र द्वारा अनुभव किया जाता है जो कि बहुत दर्दनाक होता है और भविष्य की अनिश्चितताओं के बारे में बेचौनी की स्थिति होती है। हालांकि कठिन है, लेकिन इसे अध्ययन के पाठ्यक्रमों से संबंधित लिखित परीक्षा में जांचे जाने की भावना से जुड़े व्यवहार में कुछ बदलाव के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। "भय" शब्द को "अनुचित" भय के रूप में वर्णित किया गया है। यह डर किसी कथित घटना पर आधारित है जो अभी तक घटी है। इस तरह परीक्षा भय को अत्यधिक परीक्षा दबाव के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो छात्र को यह महसूस कर ने में मदद करता है कि दबाव विफलता का कारण हो सकता है। विभिन्न शोधकर्ताओं ने 'परीक्षा भय' को अलग-अलग तरीके से परिभाषित किया।

सिल्विया (२००५) के अनुसार, "परीक्षा के डरको एक ऐसे राज्य के रूप में देखा जाता है जो अकादमिक प्रदर्शन के लिए काफी महत्व रखता है"। डी. रुवान एम. जयंतुंगे (२००८) ने परिभाषित किया, "परीक्षा भय एक आत्म-हानिकारक कारक के रूप में है जो छात्र और उनके प्रदर्शन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। छात्र अधिकतम उत्पादकता देने में असमर्थ है और अंतिम परिणाम महत्वपूर्ण होगा"।

परीक्षा भय वास्तविक और विनाशकारी है। परीक्षा के लिए यह बहुत ही स्वाभाविक और स्वस्थ तरीका है। छात्रों को बेहतर प्रदर्शन करने के लिए कुछ हद तक परीक्षा के दबाव की आवश्यकता होती है, लेकिन माता-पिता और शिक्षकों द्वारा उच्च अंक प्राप्त करने के लिए बहुत अधिक दबाव कभी-कभी मानसिक रुकावट और कम प्रदर्शन के विकास में बाधा बन जाता है। जब परीक्षा का तनाव या दबाव 'भय' होजाताहै, तो छात्र अत्यधिक चिंता करते हैं, आत्मविश्वास की कमी होती है, बार-बार पेशाब आना, थकान, चक्कर आना, नींद की गड़बड़ी, सिरदर्द, दस्त और कई तरह की अचानक विकलांगता जैसी मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया विकसित होती है।

परीक्षा भय पर शोध अध्ययन अलग-अलग शोधकर्ताओं द्वारा अलग-अलग चर लेकर और साथ ही ऐसी समस्याओं के कारणों का पता लगाने के लिए किए गए हैं। परीक्षा का भय इन दिनों अध्ययन का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है। यह वास्तव में दुर्भाग्यपूर्ण है कि हमारा वर्तमान समाज एक छात्र द्वारा प्राप्त अंकों को बहुत अधिक महत्व दे रहा है, जिसके परिणामस्वरूप अधिकांश छात्र अपने माता-पिता और शिक्षकों द्वारा दिए गए अत्यधिक दबाव के कारण परीक्षा के प्रतिभय विकसित कर रहे हैं। परिणामस्वरूप जो छात्र किशोर हैं और काफी परिपक्व नहीं हैं वे इन जबरदस्त दबाव का सामना नहीं कर सकते हैं और विभिन्न मनो-दैहिक विकार से पीड़ित हैं और चरम अवस्था में आत्म हत्या कर लेते हैं।

परीक्षा का भय:

परीक्षा भय में संज्ञानात्मक, भावनात्मक और शारीरिक घटक होते हैं। संज्ञानात्मक घटकों में शामिल हैं: विफलता के बारे में सोचना, संभावित परिणामों के बारे में चिंता करना, आत्मविश्वास की कमी, अत्यधिक मानसिक दबाव की भावना, आत्महत्या का विचार, नकारात्मक आत्म-बात, आदि। भावनात्मक घटकों में शामिल हैं: तनाव, आशंका, घबराहट, अवसाद, निराशा, आदि।

शारीरिक घटकों में शामिल हैं: मतली, धड़कन, पसीना, कांपना और अंग ठंडे हो जाते हैं, आदि। ये सभी एक साथ खराब प्रदर्शन की ओर ले जाते हैं, फिर खराब उपलब्धि के लिए, जो बदले में चिंता पैदा करता है। वे नकारात्मक विचारों में च्यस्त हो सकते हैं, उनकी शैक्षणिक क्षमता और बौद्धिक क्षमता पर संदेह कर सकते हैं।

परीक्षा के प्रतिभय एक मनोवैज्ञानिक स्थिति है जिसमें लोगों को परीक्षा के दौरान या उससे पहले अत्यधिक तनाव, चिंता, बेचौनी औरत कहींभय का अनुभव होता है। थोड़ी सी घबराहट या तनाव आपके लिए स्वस्थ है कि यह

आपको अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में मदद कर सकता है। लेकिन जब यह तनाव इतना अधिक हो जाता है कि यह वास्तव में किसी परीक्षा में आपके प्रदर्शन को बाधित करता है और तब इसे परीक्षा भय कहा जाता है।

परीक्षा के प्रतिभय का कारण:

बहुत से लोग सोचते हैं कि परीक्षा भय किसी परीक्षा या परीक्षा के लिए कम तैयारी का परिणाम है और परीक्षा में असफल होने के डर से छात्रों के लिए तनावपूर्ण स्थिति या भय हो जाता है। हालांकि अनुसंधान विशेषज्ञों ने इस सिद्धांत को आसानी से खारिज कर दिया है और इस बिंदु को बहुत स्पष्ट कर दिया है कि परीक्षा भय एक कम तैयार, पूरी तरह से तैयार, सामान्य रूप से तैयार और साथ ही एक अधिक तैयार छात्र के बीच देखा जा सकता है। बहुत बार सबसे अधिक चिंतित लोग वे होते हैं जो कम से कम तैयार होते हैं, लेकिन कभी-कभी वे उच्च उपलब्धि हासिल करने वाले होते हैं जिनके लिए केवल शीर्ष ग्रेड ही करेंगे और यहां तक कि अच्छी तैयारी करने वाले उज्ज्वल छात्र भी चिंता का अनुभव कर सकते हैं जो परीक्षा के प्रतिभय का कारण बन सकता है।

परीक्षा उनके इरादों और उद्देश्य में भिन्न होती है, और यह तथ्य कि वे अक्सर परीक्षा के समय ही प्रकट होते हैं, उन्हें अप्रत्याशित बनाता है। बहुत सारी तैयारी और अपेक्षाएं भी ऐसे तथ्य हैं जो छात्रों में तनाव पैदा करते हैं। पूर्वानुमेयता और नियंत्रण की कमी निश्चित रूप से अधिकांश लोगों को चिंतित महसूस कराती है और यह जीवन की एक सच्चाई है न कि केवल परीक्षा। यदि आप विषय की व्यापक समझ रखते हैं तो आप अपनी बाधाओं में सुधार कर सकते हैं। आप पाएंगे कि इससे परीक्षक द्वारा निर्धारित प्रश्नों में प्रश्नों के उत्तर देने की आपकी क्षमता में मदद मिलती है।

परीक्षा के भय के लक्षण:

परीक्षा भय के लक्षणों को ३ श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है—शारीरिक, संज्ञानात्मक या व्यवहारिक और भावनात्मक।

शारीरिक लक्षण:

- सिरदर्द
- पेटदर्द
- मतली
- दस्त
- बहुत ज्यादा पसीना आना
- साँसों की कमी
- बेहोशी
- तेजी से दिल की सांस
- शुष्क मुँह
- पैनिक अटैक
- कांपना और अंग ठंडे हो जाते हैं
- उल्टी
- हिलना
- बार-बार पेशाब आना

संज्ञानात्मक/व्यवहार संबंधी लक्षण

- असफलता का डर
- एका एक विचार
- अपर्याप्तता की भावना
- नकारात्मक आत्म बात
- जानलेवा विचार
- अत्यधिक मानसिक दबाव महसूस होना
- अनिद्रा या हाइ पर सोमनिया

भावनात्मक लक्षण:

- कम आत्मसम्मान
- निराशा
- डिप्रेशन

- क्रोध
- निराशा और लाचारी का अहसास
- निराशा की भावना

परीक्षा के प्रतिभय परकाबू पाने के लिए कुछ उपाय:

- **अध्ययन की आदतविकसितकरें:** परीक्षा के लिए तैयार रहें। परीक्षा से कम से कम 95 दिन पहले पढ़ाई शुरू कर दें। एक समय सारिणी बनाएं और उसके अनुसार अपने पाठ तैयार करें।
- **सकारात्मक दृष्टिकोणविकसितकरें:** खुदको प्रेरित करें और प्रयास करते रहें। हमेशा याद रखें कि आप इसे कर सकते हैं। लगातार पढ़ाई न करें। अपने अध्ययन के समय के बीच ब्रेक लें। अपना आत्मविश्वास न खोएं। आत्म-सम्मान विकसित करने का प्रयास करें।
- **केंद्रितरहें:** परीक्षा के समय दूसरों पर नहीं अपने परीक्षण पर ध्यान दें। परीक्षा से पहले विषय के बारे में अन्य छात्रों के साथ बात करने से बचें।
- **निमोनिक्स का प्रयोगकरें:** स्मृति विज्ञान याद रखने की तकनीक है। आप अपने पाठोंको याद करने के लिए चार्ट, तुकबंदी या वाक्यांश बना सकते हैं।
- **मेडिटेशन:** मेडिटेशन सबसे अच्छी दवा है जो आपकी चिंताको कम कर सकती है। प्रतिदिन कम से कम 90 मिनट ध्यान करने की आदत डालें। यह निश्चित रूप से आपकी एकाग्रता शक्तिको बढ़ाता है।
- **विश्राम तकनीकों का अभ्यास करें:** परीक्षा के दौरान, यदि आपतनाव महसूस करते हैं, तो गहरी धीमी सांसलेने का प्रयास करें और अपनी मांसपेशियों को आराम दें। यह आपकी परीक्षा पर बेहतर ध्यान केंद्रित करने में मदद करेगा।
- **मनोवैज्ञानिक से परामर्शलें:** यदि आपकी चिंता बेका बूहो जाती है, तो मनोवैज्ञानिक या चिकित्सक से परामर्श करने में संकोच न करें। चिंताविकारों के इलाज में सीबीटी (संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी)। यह आपकी विचार प्रक्रिया और नकारात्मक विश्वासों को बदलने में मदद करता है। प्रदर्शन या परीक्षण की चिंता अत्यधिक उपचार योग्य है ताकि आप पूरी तरह से बेहतर परिणाम प्राप्त कर सकें।

डर से अंतर:

बहुत सारे लोग सोचते हैं कि डर ही चिंता या भय का एकमात्र कारण है और उन्हें लगता है कि भय एक तरह का ही डर है। हालांकि हकीकत कुछ और है और भय डर से अलग है। वैसे तो डर भय का परिणाम होता है, लेकिन फिर भी दोनों एक जैसे नहीं होते। खतरनाक स्थितियों में डर का अनुभव करना सामान्य और मदद गारंटी है। भय चरम स्थितियों के प्रति एक अनुकूल मानवीय प्रतिक्रिया है। यह एक सुरक्षात्मक उद्देश्य को पूरा करता है, स्वचालित प्रतिक्रिया को सक्रिय करता है जो हमें सावधान करता है। हमारे शरीर और दिमाग के सतर्क और कार्रवाई के लिए तैयार होने के साथ, हम जल्दी से प्रतिक्रिया करने और डर की स्थिति में अपनी रक्षा करने में सक्षम हैं। हालांकि, डर की सामान्य स्थिति की तुलना में भय शायद कुछ जटिल है। फोबिया के साथ खतरा बहुत बढ़ा-चढ़ा कर पेश किया जाता है या न के बराबर होता है। उदाहरण के लिए, हम सभी आमतौर पर सड़क दुर्घटनाओं से डरते हैं जो हमें गाड़ी चलाते समय और भी सतर्क कर देते हैं; हालांकि, ऐसे बहुत से लोग हैं जिन्हें दुर्घटना के कारण रोड भय हो सकता है और वे फिर से सड़क पर गाड़ी चलाने में असमर्थ होते हैं।

डर एक ऐसी चीज है जो आपको कभी-कभी असहज महसूस करा सकती है, लेकिन फिर भी आप अतिरिक्त सावधानी के साथ स्थिति का सामना करते हैं। हालांकि, एक भय एक ऐसी चीज है जो न केवल आपके दिमाग में एक डर पैदा करती है, बल्कि वह डर और चिंता इतनी अधिक है कि आप उस विशेष स्थिति से गुजरने के बारे में सोच भी नहीं सकते। ऊंचाई से डरने वाला एक सामान्य व्यक्ति विमान में या टेक ऑफ के समय तनाव या बेचौनी विकसित कर सकता है, जबकि भय एक ऐसी चीज है कि यदि आपको ऊंचाई या उड़ान से भय है, तो आप एक महत्वपूर्ण घटना या अवसर को याद करने के लिए तैयार हो सकते हैं। एक महत्वपूर्ण घटना तक पहुँचने के लिए उड़ान भरने के बजाय अपने जीवन का।

निष्कर्ष:

बेहतर प्रदर्शन करने के लिए कुछ परीक्षा तनाव होना बहुत आम बात है, लेकिन बहुत अधिक तनाव वास्तव में हानिकारक है। इस ग्रेड के छात्र बहुत अपरिपक्व किशोरावस्था होते हैं जिन्हें कभी-कभी इस प्रकार के परीक्षा भय से निपटने में कठिनाई होती है। नतीजतन यह भय बेहतर प्रदर्शन करने में बाधक बन सकता है। चरमस्थिति में छात्र इतने असहाय हो जाते हैं कि वे आत्महत्या कर लेते हैं। शैक्षिक मनोवैज्ञानिक ने यह भी देखा कि बहुत अधिक परीक्षा भय छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में बाधा डाल सकता है। इसलिए माता-पिता और शिक्षक को अपने बच्चों को परीक्षा के भय से निपटने में मदद करने का प्रयास करना चाहिए। उन्हें एक संगठित तरीके से परीक्षा की तैयारी करने के लिए छात्रों में आत्मविश्वास पैदा करने में मदद करने की कोशिश करनी चाहिए, उस प्रकार के भय के वास्तविक कारणों का पता लगाने में उनकी मदद करनी चाहिए, उन्हें शांत करने के लिए कुछ 'योग' या ध्यान करने में मदद करनी चाहिए। उन्हें

यह भी सीखने में मदद करनी चाहिए कि कैसे आराम करें, स्वस्थ भोजन लें और अच्छी नींद लें। शिक्षक को कक्षा में एक स्वस्थ प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण बनाने का प्रयास करना चाहिए। बार-बार कक्षा परीक्षण की व्यवस्था की जानी चाहिए और निम्न उपलब्धि प्राप्त करने वालों के लिए कुछ उपचारात्मक शिक्षण या कक्षा की व्यवस्था की जानी चाहिए। चरम मामले में छात्रों को मदद के लिए एक काउंसलर के पास भेजा जाना चाहिए। छात्रों में परीक्षा भय पैदा करने के लिए माता-पिता और शिक्षक सबसे महत्वपूर्ण कारक हैं।

संदर्भ:

- [1]. Agarwal Anjuli and Goel Rashi (2016), 'Examination Phobia: A Common Problem of Student', Review Journal of Philosophy and Social Science, Vol-41, Issue-2, pp. 1-6
- [2]. Chennai, B. & Ram, N. K. (2002). Online edition of India's national newspaper.
- [3]. Corson, C. Robert., Buteher, N. James. and Mineka, Susan. 2000. Abnormal Psychology and Modern Life, Pearson Education, Eleventh Edition.
- [4]. Joachim Chinweike Omeje et al. (2018), 'Effect of Systematic Desensitization on Examination Phobia of Computer Engineering Students in Nigeria', International Journal of u- and e- Service, Science and Technology Vol. 11, No.2 (2018), pp. 29-38.
- [5]. Njoku N. J., "Gender Differences in the Perception of Guidance and Counselling Programme: A case study in Alvan Ikoku College of Education, Owerri counseling", Spectrum, vol. 3, no. 1, (2000), pp. 52-57