Vol. 2; Issue 1; January 2024; ISSN No. 2583-6994

7

इंटरमीडिएट बोर्ड परीक्षार्थियों में परीक्षा दुश्चिंता सम्बन्धी अध्ययन

(रा0 इ0 का0 मंडलसेरा के इंटरमीडिएट बोर्ड परीक्षार्थियों में विशेष संदर्भ में)

डॉ0 केवलानन्द काण्डपाल
प्रधानाचार्य,
राजकीय इंटरमीडियट कालेज मंडलसेरा,
जनपद–वागेश्वर, उत्तराखंड। 263642.
Email: kandpal_kn@rediffmail-com

सारांश

परीक्षा, विश्व भर की स्कूली शिक्षा प्रणाली का एक अहम हिस्सा है। भारत में स्कूली शिक्षा प्रणाली में, इसकी गहनता एवं व्यापकता तुलनात्मक रूप से अधिक महसूस की जाती है। परीक्षा, किसी भी उम्र के परीक्षार्थियों में भय एवं दुश्चिंता का भाव सृजित करती हैं। स्कूली स्तर, विशेष रूप से माध्यमिक स्तर के परीक्षार्थी छात्रों में इसका अधिक असर देखा गया है। देश के विभिन्न राज्यों की बोर्ड परीक्षाओं में सम्मिलित होने वाले परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं, परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता का कमोवेश रूप से सामना करते है। दुश्चिंता, किसी तनावपूर्ण स्थिति के प्रति एक स्वाभाविक और आमतौर पर एक अल्पकालिक प्रतिक्रिया है, जो घबराहट और आशंका की भावना से जुडी हुई होती है। यह आम तौर पर किसी नई, अपरिचित या चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों के सापेक्ष होता है, जहाँ परिणाम के बारे में अनिश्चितता होती है। अध्ययन के परिणामों तथा इससे प्राप्त अंतर्दृष्टि/अनुभवों को इस आलेख में साझा करने का प्रयास है। 12वीं की बोर्ड परीक्षाएं, एक तरह से प्रस्थान बिंदु की तरह है, जहाँ से छात्र/छात्राओं को आगे की शिक्षा, व्यावसायिक शिक्षा या किसी अर्थोपार्जन के काम में संलग्न होना है। विशेषकर छात्राओं को आगे की शिक्षा के अवसर मिलने की संभावनाएं बनती हैं। इन सभी कारणों से 12वीं के बोर्ड परीक्षार्थी छात्रों के लिए बोर्ड परीक्षाएं जीवन–मरण का प्रश्न बन जाती हैं। इसके अलावा परीक्षा की

अपरिचितता, माता–पिता/अभिभावकों की अनुचित अपेक्षाएं, बेहतर प्रदर्शन के लिए समवयस्कों का दबाव (Peer Pressure), मूल्यांकन प्रणाली की खामियां सभी मिलकर परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंताओं में अभिवृद्धि करती हैं। प्रस्तुत अध्ययन में उत्तराखण्ड राज्य के जनपद बागेश्वर के राजकीय इंटरमीडिएट कालेज मण्डलसेरा के 12वीं कक्षा के बोर्ड परीक्षार्थी छात्रों के दृष्टिगत परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता को जानने–समझने का गिलहरी प्रयास किया गया है। इस अध्ययन से बनी समझ एवं अंतर्दृष्टि के आलोक में व्यवहारिक सुझाव प्रस्तुत करने की कोशिश की गयी है।

(293 शब्द)

मुख्य शब्दः दुश्चिंता, बोर्ड–परीक्षा, पीयर–प्रेशर, ग्रेड, आकलन।

शब्दावली व्याख्या

1. **परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता–**परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता में परीक्षा से पूर्व, परीक्षा के दौरान और परीक्षा परिणाम से सम्बंधित दुश्चिंताएं सम्मिलित हैं। प्रस्तुत अध्ययन में परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता में बोर्ड परीक्षा से पूर्व की दुश्चिंता अभिप्रेत है।
2. **बोर्ड परीक्षार्थी–**हमारे देश में विभिन्न राज्यों के अधिकृत बोर्डों द्वारा 10वीं एवं 12वीं कक्षा की परीक्षा ली जाती है। इन परीक्षाओं में सम्मिलित होने वाले छात्र/छात्राओं को सामान्यतः बोर्ड परीक्षार्थी कहा जाता है। इस अध्ययन में 12वीं कक्षा के छात्र/छात्राओं को बोर्ड परीक्षार्थी कहा गया है।

प्रस्तावना

स्कूलों की परीक्षा प्रणाली की विसंगति पर टिप्पणी करते हुए विश्व प्रसिद्ध राजनयिक विस्टन चर्चिल ने बहुत पहले कहा था कि स्कूलों में टेस्ट यह जानने के लिए नहीं दिए जाते कि आप क्या जानते हैं बल्कि यह जानने के लिए दिए जाते हैं कि आप क्या नहीं जानते? इनका मकसद यह भी नहीं होता कि आपको मदद दी जा सके या कि आप वह सब जान सकें जो आप नहीं जानते बल्कि इनका मकसद आपको मात्र यह बताना है कि आप अन्य छात्रों से बेहतर हैं या बदतर। यह टिप्पणी इस बात को इंगित करती है कि परीक्षा दरअसल एक ऐसा प्रतिस्पर्द्धी वातावरण निर्मित करती है, जिसमें परीक्षार्थी को दूसरे परीक्षार्थियों से अच्छे अंक प्राप्त करने हैं और स्वयं को दूसरे से बेहतर साबित करना है। इससे परीक्षार्थी पर एक विशेष किस्म का दबाव रहता है और अंततः यह तनाव एवं दुश्चिंता का सृजन करता है। "हमें यह याद रखना चाहिए कि परीक्षाएं तंत्र की सुविधा के लिए निर्मित कृत्रिम परिस्थितियां हैं, न कि व्यक्तिगत शिक्षार्थी के लिए।.....विद्यार्थियों का पूर्व–बोर्ड और बोर्ड की परीक्षाओं से गंभीर रूप से प्रभावित होने तथा स्वयं एवं दूसरों को चोट पहुँचाने की नवीन समाचार सूचनाओं में वृद्धि होना, परेशान कर देता है।"[1] हमारे देश की शिक्षा प्रणाली में परीक्षा पद्धति की अधिभाविता पर वक्रोक्तिपूर्ण टिप्पणी करते हुए प्रो0 कृष्ण कुमार कहते हैं "परीक्षा की पूंछ पाठ्यक्रम का

शरीर हिला रही है।"[2] हमारी शिक्षा प्रणाली में विद्यालयी पाठ्यचर्या, कक्षा–कक्ष शिक्षण–अधिगम, परीक्षार्थी छात्र की तैयारियां, माता–पिता/अभिभावकों का समग्र प्रयास इस तथ्य पर केन्द्रित होता है कि परीक्षाओं (विशेषकर बोर्ड परीक्षाओं में) में अच्छे अंक/ग्रेड किस प्रकार से प्राप्त हो सकें। इससे न केवल शिक्षा का मुख्य उद्देश्य परास्त हो जाता है वरन परीक्षार्थी छात्र पर अनावश्यक बोझ डालता है। विद्यालय, शिक्षक, माता–पिता/अभिभावकों की अपेक्षाएं परीक्षार्थी के लिए तनाव एवं दुश्चिंता का कारण बन जाती है।

अध्ययन के उद्देश्य

शासकीय माध्यमिक विद्यालय प्रमुख की जिम्मेदारी का निर्वहनकर्त्ता होने के कारण मेरी पेशेवर जवाबदेही है कि विद्यालय में सीखने–सिखाने के सुगम वातावरण उपलब्ध हो, बच्चे भयमुक्त वातावरण में अधिगम कर सकें, तनाव एवं चिंतामुक्त मनःस्थिति से परीक्षा में शामिल हों सकें। इसके साथ–साथ बोर्ड परीक्षाओं के परीक्षा तनाव एवं दुश्चिंता को संबोधित करने के दृष्टिगत विगत वर्षों से प्रधानमंत्री जी द्वारा परीक्षा योद्धा (Examination Warrior) संवाद कार्यक्रम के तत्वधान में बोर्ड परीक्षार्थियों से निरंतर संवाद करने की संस्था प्रधान की पेशेवर जवाबदेही का निर्वहन करना होता है। अतः बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं से वर्ष पर्यन्त संवाद बनाए रखना जरुरी था, विगत अनुभव से यह समझ बनी थी कि बोर्ड परीक्षा से कुछ समय पहले संवाद से परीक्षा सम्बन्धी तनाव एवं दुश्चिंता को संबोधित करने में न केवल अपेक्षित सफलता नहीं मिल पा रही थी वरन इसके कारणों, लक्षणों को चिन्हित करने में कोई मदद नहीं मिल पा रही है। इस संबंध में एक व्यवस्थित एवं गहन अध्ययन करने की जरुरत महसूस की गयी। अतः विद्यालय के 12वीं कक्षा के परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं के संबंध में एक व्यवस्थित डाटा आधारित अध्ययन के माध्यम से परीक्षार्थियों की परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता को जानने–समझने, व्यवहारिक समाधान तलाशने तथा सबसे महत्वपूर्ण परीक्षार्थियों को परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता की चुनौती का सामना करने हेतु काउन्सलिंग के माध्यम से मदद करना, इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य था। इसके लिए परीक्षा दुश्चिंता मापनी के माध्यम से परीक्षा दुश्चिंता स्तर का आकलन तथा बोर्ड परीक्षार्थी छात्रों से लगभग 8 माह फोकस ग्रुप डिस्कसन (Focus Group Discussion) के माध्यम से परीक्षा दुश्चिंता के कारकों को चिन्हित करने, जानने–समझने की कोशिश की गयी। यहाँ पर यह उल्लेख करना समीचीन है कि परीक्षा योद्धा (Examination Warrior) संवाद कार्यक्रम, निर्धारित समय एवं निर्देश के अनुरूप जारी रहा, इस अध्ययन के कारण इसमें कोई व्यवधान नहीं आया वरन इससे कुछ मदद ही मिली। संक्षेप में इस सीमित परन्तु गहन अध्ययन के उद्देश्य निम्नवत रेखांकित किये जा सकते हैं–

- विद्यालय की 12वीं कक्षा के बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं की परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंताओं के बारे में विश्वसनीय साक्ष्य/डाटा प्राप्त करना।
- शिक्षा–सत्र की शुरुआत एवं बोर्ड परीक्षाओं के सन्निकट आने पर परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता स्कोर में परिवर्तन के बारे में विश्वसनीय साक्ष्य/डाटा प्राप्त करना।

- शिक्षा–सत्र की शुरुआत एवं बोर्ड परीक्षाओं के सन्निकट आने पर परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता स्कोर में परिवर्तन के कारणों की जांच–पड़ताल करना।
- बोर्ड परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता के कारणों की जांच–पड़ताल करना/चिन्हित करना।
- बोर्ड परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता का सामना कर रहे छात्र/छात्राओं की काउन्सलिंग (Counseling) करना और चुनौती का सामना करने में मदद करना।
- अध्ययन से प्राप्त अनुभव एवं अंतर्दृष्टि के आलोक में व्यावहारिक समाधान प्रस्तुत करना।

अध्ययन की आवश्यकता

राष्ट्रीय सिक्षा नीति 2020, वर्तमान में प्रचलित बोर्ड परीक्षाओं की प्रकृति एवं विसंगति का संज्ञान लेते हुए कहती है "बोर्ड परीक्षा और प्रवेश परीक्षा सहित माध्यमिक स्कूल परीक्षाओं की वर्तमान प्रकृति और परिणाम स्वरुप आज की कोचिंग संस्कृति–विशेष रूप से माध्यमिक विद्यालय स्तर पर बहुत नुक्सान कर रही है। इनके चलते विद्यार्थी अपना कीमती समय सार्थक अधिगम के बजाए परीक्षाओं की तैयारी और अत्यधिक परीक्षा कोचिंग करने में खर्च कर रहे हैं।"[3] हमारे देश में बोर्ड परीक्षाएं, परीक्षार्थियों में भय, तनाव एवं दुश्चिंता का सृजन करती है। इस संबंध में विगत में कतिपय अध्ययन किये गए हैं और इस बात की पुष्टि होती है। इस तरह के विगत शोध अध्ययन किसी एक समय में परीक्षार्थियों की दुश्चिंता स्तर का आकलन से सम्बंधित हैं। परीक्षार्थियों की सतत रूप से बढ़ती दुश्चिंता का आकलन कम ही नजर आता है। दरअसल बोर्ड परीक्षा से सम्बन्धी दुश्चिंता, शिक्षासत्र की शुरुआत में और बोर्ड–परीक्षा सन्निकट आने पर अलग–अलग हो सकती है। इसके कारण अलग–अलग हो सकते हैं। अतः इसके लिए अपेक्षाकृत दीर्घ अवधि तक एक व्यवस्थित अध्ययन की जरुरत महसूस होती है। यह अंतिम नहीं है, इस विचार प्रवाह में बहुत सारे उपयोगी विचारों को आमंत्रित करने और समाहित करने की जरूरत के दृष्टिगत इस अध्ययन अनुभवों को साझा किया जा रहा है।

पृष्ठभूमि

भारत सरकार द्वारा अपनाए गए सतत विकास एजेंडा 2030 के लक्ष्य 4 में परिलक्षित वैश्विक शैक्षिक लक्ष्य के अनुसार विश्व में 2030 तक 'सभी के लिए समावेशी और समान गुणवत्तायुक्त शिक्षा सुनिश्चित करने और जीवन पर्यंत शिक्षा को बढ़ावा दिये जाने' का लक्ष्य है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुसार '2040 तक भारत के लिए एक ऐसी शिक्षा प्रणाली का लक्ष्य होना चाहिए जो कि किसी से पीछे नहीं है, एक ऐसी शिक्षा व्यवस्था जहां किसी भी सामाजिक और आर्थिक पृष्ठभूमि से संबंध रखने वाले शिक्षार्थियों को समान रूप से सर्वोच्च गुणवत्ता की शिक्षा उपलब्ध हो।'[4] इसमें यह सन्देश निहित है कि समाज के अलाभकारी वर्ग से आने वाले विद्यार्थियों को परीक्षा के कारण अपवंचित न होना पड़े। परीक्षाएं, विश्व भर की स्कूली शिक्षा प्रणाली का एक अहम हिस्सा है। भारत में स्कूली शिक्षा प्रणाली में इसकी गहनता

एवं व्यापकता तुलनात्मक रूप से अधिक महसूस की जाती है। परीक्षा किसी भी उम्र के परीक्षार्थियों में भय एवं दुश्चिंता का भाव सृजित करती हैं। स्कूली स्तर, विशेष रूप से माध्यमिक स्तर के परीक्षार्थी छात्रों में इसका अधिक असर देखा गया है। प्रो0 यशपाल समिति की वर्ष 1993 में प्रस्तुत बहुचर्चित रिपोर्ट 'शिक्षा बिना बोझ के' में बोर्ड परीक्षाओं की प्रकृति के बारे में गंभीर टिप्पणी करते हुए कहा गया है "कक्षा दसवीं और बारहवीं के अंत में ली गयी बोर्ड परीक्षाएं नौकरशाही सिद्धांतों पर आधारित हैं और मूल स्वरुप में गैर–शैक्षिक रही हैं, मुख्य रूप से भय का श्रोत बनी हुई हैं क्योंकि इनके कारण बच्चों को अत्यधिक मात्रा में सूचनाएँ याद करनी पड़ती हैं ताकि वे परीक्षाओं में तुरन्त लिख सकें।"[5] परीक्षा की केन्द्रीयता के कारण, परीक्षा उतीर्ण करने, परीक्षा में अधिक अंक लाने के दृष्टिगत हमारी कक्षाओं में शिक्षण–अधिगम की प्रक्रिया अपनायी जाती है, इसमें अधिकांशतः तथ्यों/सूचनाओं को रटने/याद करने पर अधिक बल दिया जाता है। बोर्ड कक्षाओं के बारे में यह तथ्य अधिक गहनता से महसूस किया जा सकता है। "बिना समझे रटने पर आधारित परीक्षा एवं पठन–तंत्र, विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करने में असमर्थ है।"[6] विषय से सम्बंधित अवधाराणाओ की अपर्याप्त समझ के कारण परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं महत्वपूर्ण जानकारियों/सूचनाओं और यहाँ तक कि गणित, भौतिक शास्त्र, लेखाशास्त्र आदि विषयों के आंकिक प्रश्नों को रटने/याद करने की कोशिश करते हैं परन्तु यहाँ पर यह उल्लेख करना समीचीन है कि इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि उनके द्वारा रटी गयी/याद की गयी जांनकारी/सूचनाओं के अनुरूप प्रश्न बोर्ड परीक्षा के प्रश्न–पत्रों में आयें। यह अनिश्चितता बोर्ड परीक्षार्थियों में परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता पैदा करती हैं। "हमारी शिक्षा व्यवस्था की केन्द्रीय कमजोरी है कि वह ज्ञान को कभी बच्चे का अनुभव नहीं बनने देती है।"[7] परीक्षा में अधिक अंक प्राप्त करना छात्रों का प्रमुख लक्ष्य बन जाता है, समझना–सीखना गौण हो जाता है। अधिक से अधिक अंक प्राप्त करने के इस मनोविज्ञान की व्याप्ति परीक्षार्थी, शिक्षक, विद्यालय, माता–पिता/अभिभावक तक देखी जा सकती है। इस सामाजिक मनोविज्ञान का व्यावसायिक फायदा, ट्यूशन देने वाले, कोचिंग संस्थान किस तरह से उठाते हैं, यह तथ्य किसी से छुपा हुआ नहीं है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इससे परीक्षार्थी छात्र पर अत्यधिक दबाव पड़ता है और वह भय, तनाव एवं दुश्चिंता से ग्रसित हो जाता है।

साहित्यावलोकन

विगत 29 जुलाई 2020 को घोषित राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के गहन अनुशीलन, राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005, विद्यालयी शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023 (ड्राफ्ट), भारत सरकार का प्रतिवेदन 'शिक्षा बिना बोझ के' (1993), के साथ–साथ–साथ एन. सी. ई. आर. टी. के 'परीक्षा प्रणाली में सुधार–राष्ट्रीय फोकस समूह का आधार–पत्र' (मार्च 2008) का अध्ययन भी इस निमित्त जरुरी था। इस परिप्रेक्ष्य में विगत अध्ययनों का विश्लेषण किया गया। इनमें, अनसोन, बर्नस्टीन, होब्फोल्ल (1984), ऑस्टिन, पैटरीज, बिट्नर एवं वोलिंग्टन (1995), हांकोक्क (2001), कस्सादी (2001), स्वीटनम (2002), सिंह एवं ठुकराल (2009), हाकन करातास, जैन (2012), बुलेंट अल्सी एवं हसन अय्दीन (2013), श्रीदेवी (2013),

अफशां फातिमा (2014), वैष्णव एवं धोबले (2016), गीता देवी (2017), सुनीता चंद्राकर एवं संजीत कुमार तिवारी (2018), अंसार जरीना एवं ललित कुमार (2021), शर्मा एवं अर्चना (2022), अर्चना शर्मा (2022), विष्णु कुमार एवं किरण वर्मा (2022), के अध्ययन प्रमुख हैं। ये अध्ययन भारतवर्ष के अलग–अलग माध्यमिक विद्यालयों में बोर्ड परीक्षाओं के साथ–साथ अन्य कक्षाओं की परीक्षा दुश्चिंता से सम्बंधित हैं। इनके अध्ययन से अंतर्दृष्टि पुष्ट हुई कि परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता से ग्रसित रहती हैं, बोर्ड परीक्षा के सन्दर्भ में इसकी व्याप्ति और गहनता अधिक बढ़ जाती है। छात्र एवं मानविकी वर्ग के परीक्षार्थियों की तुलना छात्राओं, विज्ञान वर्ग के परीक्षार्थियों में इसकी व्याप्ति और गहनता अधिक पायी गयी। इन शोध अध्ययनों के गहन अनुशीलन से प्रस्तुत अध्ययन की रूपरेखा बनाने और डिजाइन करने में पर्याप्त मदद मिली।

शोध प्रविधि

प्रस्तुत शोध अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण प्राविधि का मुख्यतः उपयोग किया गया है। इस अध्ययन के क्रम में परीक्षा दुश्चिंता के दृष्टिगत परीक्षार्थियों की काउन्सलिंग भी की गयी, अतः इस कुछ हद तक हस्तक्षेप–सर्वेक्षण अध्ययन भी कहा जा सकता है। वस्तुतः इस अध्ययन को आदर्शमूलक सर्वेक्षण अध्ययन विधि की श्रेणी में रखा जा सकता है। इस तरह की शोध प्राविधि में मौजूदा समस्या का चिन्हांकन करते हुए इसके समाधान खोजने का प्रयास किया जाता है। इस लघु अध्ययन में, राजकीय इंटरमीडिएट मण्डलसेरा, जनपद बागेश्वर के 12वीं कक्षा के समस्त बोर्ड परीक्षार्थी 66 छात्रों को इसमें सम्मिलित किया गया है। इनमें 38 छात्र एवं 28 छात्राएं शामिल हैं। इनमें बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं की परीक्षा दुश्चिंता स्तर के आकलन के लिए नर्गिस अब्बासी एवं शिल्पी घोष द्वारा विकसित 'किशोर विद्यार्थियों में परीक्षा दुश्चिंता मापनी'[8] (संलग्नक–03 में दी गयी है) का इस्तेमाल किया गया। इससे प्राप्त प्राथमिक समंकों (Primary Data) का माध्य और मानक विचलन ज्ञात करके विश्लेषण किया गया। इसके अतिरिक्त फोकस ग्रुप डिस्कशन (FGD) के माध्यम से गुणात्मक समंक (Quality Data) प्राप्त करने का प्रयास किया गया। अध्ययन से प्राप्त अनुभव एवं अंतर्दृष्टि के आलोक में व्यावहारिक सुझाव प्रस्तुत करने की कोशिश की गयी है। यहाँ यह भी स्वीकार किया जाता है कि यह अध्ययन अति–लघु स्तर पर किया गया है, इसके आधार पर सामान्यीकरण का दावा नहीं किया जा सकता, इसकी वैधता की जांच के गहन शोध की जरूरत से भी इंकार नहीं किया जा सकता। इसके साथ ही यह महसूस किया जाता है कि आगामी भविष्य में, परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता एवं बोर्ड परीक्षा में प्राप्त अंकों के सह–संबंध के विश्लेषण हेतु गहन अध्ययन की भी जरुरत है।

परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता

'दुश्चिंता उद्वेलन की वह अवस्था है जो भय से बचने के कारण उत्पन्न होती है।' (स्पीलबर्गर, 1972). हैरी स्टैक सुविलन के मतानुसार 'दुश्चिंता, व्यक्ति और उसके वातावरण

के बीच मूलभूत संघर्षों से उत्पन्न होती है। दुश्चिंता एक ऐसी मनःस्थिति को परिलक्षित करती है, जिसमें अपने परिवेश में संभावित घटित/अघटित होने वाले परिवर्तनों, घटनाओं से प्रत्याशित परिणामों के बारे में चिंता/तनाव का अनुभव होता है। दुश्चिंता के कारण ध्यान केन्द्रित करने में कठिनाई/चुनौती महसूस होती है। इससे हमारे शरीर में जैव–रासायनिक/हारमोनों के स्तर में परिवर्तन परिलक्षित होता है। 'मनोविज्ञान में दुश्चिंता मनो–स्नायु विकृति की सामान्य परन्तु महत्वपूर्ण विकृति है। इससे पीड़ित व्यक्ति किसी चीज पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाता है। दुश्चिंता विकृति की अवस्था में रोगी बिना कारण जाने अतिशय चिंता से पीड़ित होता है। उसको अपनी चिंता के श्रोत का पता नहीं होता है।' (सुलिवन, 1953). दुश्चिंता में दबाव एवं तनाव की मात्रा इतनी अधिक होती है कि वह स्थिति का सामान्य रूप से मूल्यांकन नहीं कर पाता है, भावी दुर्भाग्य की संभावनाओं से त्रस्त रहता है। सामान्यतः दुश्चिंता दो तरह की होती है। प्रथम–लाक्षणिक दुश्चिंता, यह व्यक्तित्व में स्थायी रूप से समाहित होती है। द्वितीय–पारिस्थितिक, यह परिस्थितियों से उत्पन्न होती है, परिस्थितियों के बीत जाने/दूर हो जाने पर समाप्त हो जाती है। परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता को पारिस्थितिक दुश्चिंता की श्रेणी में रखा जा सकता है। परीक्षा से पूर्व, परीक्षा के दौरान तथा परीक्षा परिणाम के समय अस्वाभाविक मनोस्थिति, जो परीक्षार्थी की स्वाभाविक प्रतिक्रिया में बाधा डालती है, व्याकुलता उत्पन्न करती है, परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता कही जा सकती है। परीक्षा दुश्चिंता एक तरह की प्रदर्शन दुश्चिंता है, ऐसी स्थिति में परीक्षार्थी पर दबाव बना रहता है, परीक्षार्थी अच्छे प्रदर्शन के लिए इतने चिंतित हो सकते हैं कि वास्तव में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में असमर्थता महसूस करते हैं।

परिणाम एवं परिचर्चा

नर्गिस अब्बासी एवं शिल्पी घोष द्वारा निर्मित किशोर विद्यार्थियों में परीक्षा दुश्चिंता मापनी (विस्तृत विवरण के लिए संलग्नक–01 का अवलोकन किया जा सकता है) के माध्यम से प्राप्त समंकों (डाटा) का सांख्यकीय विश्लेषण (माध्य एवं मानक विचलन) को निम्नांकित तालिका–01 में प्रस्तुत किया किया गया है–

तालिका–01

क्र0 सं.	**परीक्षार्थियों का वर्ग/समूह**	**सांख्यकीय गणना**	**माह जुलाई प्रथम सप्ताह 2023**	**बोर्ड परीक्षा से दो सप्ताह पहले फरवरी 2024 प्रथम सप्ताह**	**वृद्धि/कमी (अंकों में)**
			सांख्यकीय मान	सांख्यकीय मान	
01	विद्यालय सभी बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं	संख्या (N)	66	66	-
		माध्य (Maen)	65.83	76.06	+(10.23)
		मानक विचलन (Standard Deviation)	6.94	4.78	-(2.16)

02	समस्त परीक्षार्थी छात्र	संख्या (N)	38	38	-
		माध्य (Maen)	64.78	77.73	+(12.95)
		मानक विचलन (Standard Deviation)	7.03	4.43	-(2.20)
03	समस्त परीक्षार्थी छात्राएं	संख्या (N)	28	28	-
		माध्य (Maen)	67.25	76.50	+(9.25)
		मानक विचलन (Standard Deviation)	6.57	4.13	-(2.44)
04	विज्ञान वर्ग के समस्त बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं	संख्या (N)	17	17	-
		माध्य (Maen)	60.18	74.76	+(14.58)
		मानक विचलन (Standard Deviation)	5.84	2.56	-(3.28)
05	विज्ञान वर्ग के बोर्ड परीक्षार्थी छात्र	संख्या (N)	11	11	-
		माध्य (Maen)	66.36	75.00	+(8.64)
		मानक विचलन (Standard Deviation)	6.23	2.61	-(3.62)
06	विज्ञान वर्ग की बोर्ड परीक्षार्थी छात्राएं	संख्या (N)	06	06	-
		माध्य (Maen)	59.83	74.33	**+(14.50)**
		मानक विचलन (Standard Deviation)	5.60	2.56	**-(3.04)**
07	मानविकी वर्ग के समस्त बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं	संख्या (N)	49	49	-
		माध्य (Maen)	67.79	76.51	+(8.72)
		मानक विचलन (Standard Deviation)	6.30	4.78	-(1.22)
08	मानविकी वर्ग के बोर्ड परीक्षार्थी छात्र	संख्या (N)	27	27	-
		माध्य (Maen)	66.22	76.03	+(9.81)
		मानक विचलन (Standard Deviation)	6.94	5.08	-(1.86)
09	मानविकी वर्ग की बोर्ड परीक्षार्थी छात्राएं	संख्या (N)	22	22	-
		माध्य (Maen)	69.27	77.09	+(7.82)
		मानक विचलन (Standard	5.49	4.38	-(1.11)

* परीक्षा दुश्चिंता मापनी के माध्यम से प्राप्त स्कोर के विस्तृत विवरण के लिए संन्लग्न तालिका–1 का अवलोकन किया जा सकता है।

बोर्ड परीक्षार्थी छात्रों में परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंताओं के गहन एवं सूक्ष्म विश्लेषण के लिए माह जुलाई 2023 (जब बोर्ड परीक्षाओं की तिथियाँ घोषित नहीं हुई थी, परीक्षार्थियों की दृष्टि में *'परीक्षा अभी दूर हैं', 'अभी बहुत समय है'* परीक्षार्थियों की टिप्पणियां) तथा माह फरवरी 2024 (बोर्ड परीक्षाओं की तिथियाँ घोषित हो चुकी थी, लगभग डेढ़ सप्ताह का समय रह गया था। बोर्ड परीक्षाएं सन्निकट थी, परीक्षार्थियों के अनुसार 'परीक्षाएं सर थीं,) के परीक्षा दुश्चिंता स्कोर (Examination Anxiety Score) का तुलनात्मक विश्लेषण करना दिलचस्प एवं उपयोगी साबित हो सकता है। उक्त तालिका–01 के सांख्यकीय मानों का विश्लेषण करना समीचीन होगा। इनकी विश्लेष्णात्मक व्याख्या निम्नवत प्रस्तुत है–

- माह जुलाई 2023 में विद्यालय के सभी परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं का औसत परीक्षा दुश्चिंता स्कोर 65.83 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार औसत दुश्चिंता स्तर में आता है। मानक विचलन 6.94 है। इसका अर्थ है कि लगभग 93 प्रतिशत परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं का परीक्षा दुश्चिंता स्कोर औसत के आस–पास है। इसी अवधि में विद्यालय के सभी परीक्षार्थी छात्रों का औसत परीक्षा दुश्चिंता स्कोर 64.78 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार औसत दुश्चिंता स्तर में आता है। मानक विचलन 7.03 है। इसका अर्थ है कि लगभग 93 प्रतिशत परीक्षार्थी छात्रों का परीक्षा दुश्चिंता स्कोर औसत का आस–पास है। सभी परीक्षार्थी छात्राओं का औसत परीक्षा दुश्चिंता स्कोर 67.25 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार औसत दुश्चिंता स्तर में आता है। मानक विचलन 6.57 है। इसका अर्थ है कि लगभग 92.5 प्रतिशत परीक्षार्थी छात्राओं का परीक्षा दुश्चिंता स्कोर औसत के आस–पास है। तुलनात्मक रूप से परीक्षार्थी छात्राओं में परीक्षा दुश्चिंता अधिक प्रतीत होती है। माह फरवरी 2024 (बोर्ड परीक्षा अति सन्निकट) में सभी परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं का औसत परीक्षा दुश्चिंता स्कोर 76.06 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार उच्च दुश्चिंता स्तर में आता है। मानक विचलन 4.78 है। इसका अर्थ है कि लगभग 95 प्रतिशत परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं का परीक्षा दुश्चिंता स्कोर उच्च स्तर के आस–पास है अर्थात 95 प्रतिशत छात्र/छात्राएं उच्च स्तर की परीक्षा दुश्चिंता से ग्रसित हैं। इसी अवधि में विद्यालय के सभी परीक्षार्थी छात्रों का औसत परीक्षा दुश्चिंता स्कोर 77.33 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार उच्च दुश्चिंता स्तर में आता है। मानक विचलन 4.43 है। इसका अर्थ है कि लगभग 95.50 प्रतिशत परीक्षार्थी छात्रों का परीक्षा दुश्चिंता स्कोर उच्च स्तर के आस–पास है। सभी परीक्षार्थी छात्राओं का औसत परीक्षा दुश्चिंता स्कोर 76.50 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार उच्च दुश्चिंता स्तर में आता है। मानक विचलन 4.13 है। इसका अर्थ है कि लगभग 96 प्रतिशत परीक्षार्थी छात्राओं का परीक्षा दुश्चिंता स्कोर औसत के आस–पास है। यहाँ पर यह उल्लेखनीय है कि परीक्षार्थी छात्रों (औसत 77.33) की तुलना में परीक्षार्थी छात्राओं (76.50) का औसत कुछ कम पाया गया, अर्थात परीक्षार्थी छात्राओं की तुलना में परीक्षार्थी छात्र अधिक परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता महसूस कर रहे थे।
- यह एक आम धारणा है कि विज्ञान वर्ग के परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं परीक्षा के प्रति अधिक गंभीर (चिंतित) होते हैं। अतः विज्ञान एवं मानविकी वर्ग के परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं के दृष्टिगत यह विश्लेषण करना उपयोगी होगा। माह जुलाई 2023 में विद्यालय के विज्ञान वर्ग के सभी परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं का औसत परीक्षा दुश्चिंता स्कोर 60. 18 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार औसत दुश्चिंता स्तर में आता है। मानक विचलन 5.84 है। इसका अर्थ है कि लगभग 94 प्रतिशत परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं का परीक्षा दुश्चिंता स्कोर औसत के आस–पास है। इसी अवधि में विद्यालय के सभी परीक्षार्थी छात्रों का औसत परीक्षा दुश्चिंता स्कोर 66.36 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी

के अनुसार औसत दुश्चिंता स्तर में आता है। मानक विचलन 6.36 है। इसका अर्थ है कि लगभग 93.50 प्रतिशत परीक्षार्थी छात्रों का परीक्षा दुश्चिंता स्कोर औसत का आस–पास है। विज्ञान वर्ग की परीक्षार्थी छात्राओं का औसत परीक्षा दुश्चिंता स्कोर 59.83 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार औसत दुश्चिंता स्तर में आता है। मानक विचलन 5.60 है। इसका अर्थ है कि लगभग 94.50 प्रतिशत परीक्षार्थी छात्राओं का परीक्षा दुश्चिंता स्कोर औसत के आस–पास है। अर्थात परीक्षार्थी छात्राओं का परीक्षा दुश्चिंता स्तर लगभग छात्रों की तुलना में 6.53 कम है। माह फरवरी 2024 (बोर्ड परीक्षा अति सन्निकट) में विज्ञान वर्ग के सभी परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं का औसत परीक्षा दुश्चिंता स्कोर 74.76 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार उच्च दुश्चिंता स्तर में आता है। मानक विचलन 2.56 है। इसका अर्थ है कि लगभग 97.50 प्रतिशत परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं का परीक्षा दुश्चिंता स्कोर उच्च स्तर के आस–पास है। अर्थात 97.50 प्रतिशत छात्र/छात्राएं उच्च स्तर की परीक्षा दुश्चिंता से ग्रसित हैं। इसी अवधि में विद्यालय के विज्ञान वर्ग की सभी परीक्षार्थी छात्रों का औसत परीक्षा दुश्चिंता स्कोर 75.00 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार उच्च दुश्चिंता स्तर में आता है। मानक विचलन 2.61 है। इसका अर्थ है कि लगभग 97 प्रतिशत परीक्षार्थी छात्रों का परीक्षा दुश्चिंता स्कोर, उच्च स्तर के आस–पास है। सभी परीक्षार्थी छात्राओं का औसत परीक्षा दुश्चिंता स्कोर 74.33 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार उच्च दुश्चिंता स्तर में आता है। मानक विचलन 2.56 है। इसका अर्थ है कि लगभग 97.50 प्रतिशत परीक्षार्थी छात्राओं का परीक्षा दुश्चिंता स्कोर औसत के आस–पास है। यहाँ पर यह उल्लेखनीय है कि परीक्षार्थी छात्रों (औसत 75.00) की तुलना में परीक्षार्थी छात्राओं (74.33) का औसत कुछ कम पाया गया, अर्थात परीक्षार्थी छात्राओं की तुलना में परीक्षार्थी छात्र परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता अधिक महसूस कर रहे थे।

- मानविकी वर्ग के परीक्षार्थियों के बारे में सामान्य धारणा है कि ये परीक्षा के प्रति कम गंभीर होते हैं। माह जुलाई 2023 में विद्यालय के मानविकी वर्ग के सभी परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं का औसत परीक्षा दुश्चिंता स्कोर 67.79 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार औसत दुश्चिंता स्तर में आता है। मानक विचलन 6.30 है। इसका अर्थ है कि लगभग 93.70 प्रतिशत परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं का परीक्षा दुश्चिंता स्कोर औसत के आस–पास है। इसी अवधि में विद्यालय के सभी परीक्षार्थी छात्रों का औसत परीक्षा दुश्चिंता स्कोर 66.22 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार औसत दुश्चिंता स्तर में आता है। मानक विचलन 6.94 है। इसका अर्थ है कि लगभग 93 प्रतिशत परीक्षार्थी छात्रों का परीक्षा दुश्चिंता स्कोर औसत के आस–पास है। मानविकी वर्ग की परीक्षार्थी छात्राओं का औसत परीक्षा दुश्चिंता स्कोर 69.27 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार औसत दुश्चिंता स्तर में आता है। मानक विचलन 5.49 है। इसका अर्थ है कि लगभग 94.5 प्रतिशत परीक्षार्थी छात्राओं का परीक्षा दुश्चिंता

स्कोर औसत के आस–पास है। अर्थात परीक्षार्थी छात्राओं का परीक्षा दुश्चिंता स्तर लगभग छात्रों की तुलना में 3.05 अधिक है। यहाँ पर उल्लेखनीय है की मानविकी वर्ग की छात्राओं का औसत परीक्षा स्कोर विज्ञान वर्ग की छात्राओं की तुलना में लगभग 10 अंक अधिक पाया गया। माह फरवरी 2024 (बोर्ड परीक्षा अति सन्निकट) में मानविकी वर्ग के सभी परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं का औसत परीक्षा दुश्चिंता स्कोर 76.51 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार उच्च दुश्चिंता स्तर में आता है। मानक विचलन 4.78 है। इसका अर्थ है कि लगभग 95 प्रतिशत परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं का परीक्षा दुश्चिंता स्कोर उच्च स्तर के आस–पास है। अर्थात 95 प्रतिशत छात्र/छात्राएं उच्च स्तर की परीक्षा दुश्चिंता से ग्रसित हैं। इसी अवधि में विद्यालय के सभी परीक्षार्थी छात्रों का औसत परीक्षा दुश्चिंता स्कोर 76.03 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार उच्च दुश्चिंता स्तर में आता है। मानक विचलन 5.08 है। इसका अर्थ है कि लगभग 95 प्रतिशत परीक्षार्थी छात्रों का परीक्षा दुश्चिंता स्कोर औसत स्कोर के आस–पास है। सभी परीक्षार्थी छात्राओं का औसत परीक्षा दुश्चिंता स्कोर 77.09 है, जो परीक्षा दुश्चिंता मापनी के अनुसार उच्च दुश्चिंता स्तर में आता है। मानक विचलन 4.38 है। इसका अर्थ है कि लगभग 95.50 प्रतिशत परीक्षार्थी छात्राओं का परीक्षा दुश्चिंता स्कोर औसत के आस–पास है। यहाँ पर यह उल्लेखनीय है कि परीक्षार्थी छात्रों (औसत 76.03) की तुलना में परीक्षार्थी छात्राओं (औसत 77.09) का औसत कुछ अधिक पाया गया, अर्थात मानविकी वर्ग के परीक्षार्थी छात्रों की तुलना में परीक्षार्थी छात्राएं अधिक परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता महसूस कर रही थीं।

- जुलाई 2023 एवं फरवरी 2024 की अवधि में विद्यालय के सभी छात्र/छात्राओं के परीक्षा दुश्चिंता स्कोर औसत में 10.23 की वृद्धि देखी गयी। विज्ञान वर्ग की छात्राओं में यह वृद्धि सबसे अधिक 14.50 पाई गयी। यहाँ पर उल्लेख करना समीचीन होगा कि विद्यालय के समस्त छात्र/छात्राओं, विज्ञान एवं मानविकी वर्ग के छात्र/छात्राओं के परीक्षा दुश्चिंता स्कोर औसत में वृद्धि देखी गयी। जुलाई 2023 एवं फरवरी 2024 में बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं की विद्यालयी पाठ्यचर्या में किसी सारभूत किस्म का बदलाव/परिवर्तन नहीं हुआ सिवाय इस तथ्य के कि 'बोर्ड परीक्षाएं सन्निकट आ गयीं थी'। इससे यह अनुमान किया जा सकता है कि छात्र/छात्राओं की दुश्चिंता को बढ़ाने में बोर्ड परीक्षाएं एक अहम् कारक हो सकती हैं।

जुलाई 2023 एवं फरवरी 2024 की अवधि में, बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं की परीक्षा दुश्चिंता स्तर के आधार पर संख्या को निम्नांकित तालिका–02 में दिया गया है–

तालिका–02 का विश्लेषण करने पर परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं की परीक्षा दुश्चिंता के विभिन्न स्तरों, संख्या और बोर्ड परीक्षा सन्निकट आने पर परीक्षा दुश्चिंता स्तर में आए बदलावों को सूक्ष्मता से जांचा–परखा जा सकता है।

तालिका–02
बोर्ड परीक्षार्थी छात्रों का परीक्षा दुश्चिंता स्तर'

क्र0 सं0	परीक्षा दुश्चिंता मापनी स्कोर	परीक्षा दुश्चिंता स्तर	परीक्षार्थी छात्रों का विवरण	संख्या		वृद्धि/कमी
				माह जुलाई 2023	माह फरवरी 2024	
01	**51 या इससे कम**	**निम्न**	विद्यालय सभी बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं	**01**	00	-(01)
	51-74	**औसत**	समस्त परीक्षार्थी छात्र	**58**	26	-(32)
	74 से अधिक	**उच्च**	समस्त परीक्षार्थी छात्राएं	**07**	40	+(33)
02	**51 या इससे कम**	**निम्न**	विज्ञान वर्ग के समस्त बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं	01	00	-(01)
	51-74	**औसत**	विज्ञान वर्ग के बोर्ड परीक्षार्थी छात्र	15	08	-(07)
	74 से अधिक	**उच्च**	विज्ञान वर्ग की बोर्ड परीक्षार्थी छात्राएं	01	09	+(08)
03	**51 या इससे कम**	**निम्न**	मानविकी वर्ग के समस्त बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राएं	00	00	00
	51-74	**औसत**	मानविकी वर्ग के बोर्ड परीक्षार्थी छात्र	43	18	-(25)
	74 से अधिक	**उच्च**	मानविकी वर्ग की बोर्ड परीक्षार्थी छात्राएं	06	31	+(25)

* जुलाई 2023 एवं फरवरी 2024 में बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं के परीक्षा दुश्चिंता स्कोर के विस्तृत विवरण के लिए संलग्न तालिका–02 का अवलोकन किया जा सकता है।

इस विश्लेषण को निम्नांकित रूप से अभिव्यक्त किया जा सकता है–

- माह जुलाई 2023 में परीक्षा दुश्चिंता मापनी स्कोर के अनुसार विद्यालय के समस्त बोर्ड परीक्षार्थी 66 छात्र/छात्राओं में से, निम्न परीक्षा दुश्चिंता स्तर पर 01 परीक्षार्थी, औसत परीक्षा दुश्चिंता स्तर पर 58 परीक्षार्थी तथा अति दुश्चिंता स्तर पर 07 परीक्षार्थी थे, जबकि फरवरी 2024 में, निम्न परीक्षा दुश्चिंता स्तर पर 00 परीक्षार्थी, औसत परीक्षा दुश्चिंता स्तर पर 32 परीक्षार्थी तथा अति दुश्चिंता स्तर पर 33 परीक्षार्थी में पाए गये। उच्च परीक्षा दुश्चिंता स्तर पर परीक्षार्थियों की संख्या 07 से बढ़कर 33 हो गयी, अर्थात परीक्षार्थी निम्न परीक्षा दुश्चिंता स्तर एवं औसत परीक्षा दुश्चिंता स्तर से उच्च दुश्चिंता स्तर में पहुँच गए।
- इसी प्रकार से विज्ञान वर्ग के छात्रों में परीक्षा दुश्चिंता मापनी स्कोर के अनुसार, माह जुलाई 2023 में बोर्ड परीक्षार्थी 17 छात्र/छात्राओं में से, निम्न परीक्षा दुश्चिंता स्तर पर 01 परीक्षार्थी, औसत परीक्षा दुश्चिंता स्तर पर 15 परीक्षार्थी तथा उच्च दुश्चिंता स्तर पर 01 परीक्षार्थी था जबकि फरवरी 2024 में, निम्न परीक्षा दुश्चिंता स्तर पर 00 परीक्षार्थी, औसत परीक्षा दुश्चिंता स्तर पर 08 परीक्षार्थी तथा अति दुश्चिंता स्तर पर

09 परीक्षार्थी में पाए गये। उच्च परीक्षा दुश्चिंता स्तर पर परीक्षार्थियों की संख्या 01 से बढ़कर 09 हो गयी, अर्थात परीक्षार्थी निम्न परीक्षा दुश्चिंता स्तर एवं औसत परीक्षा दुश्चिंता स्तर से उच्च दुश्चिंता स्तर में पहुँच गए।

- मानविकी वर्ग के छात्रों में परीक्षा दुश्चिंता मापनी स्कोर के अनुसार, माह जुलाई 2023 में बोर्ड परीक्षार्थी 49 छात्र/छात्राओं में से, निम्न परीक्षा दुश्चिंता स्तर पर 00 परीक्षार्थी, औसत परीक्षा दुश्चिंता स्तर पर 43 परीक्षार्थी तथा अति दुश्चिंता स्तर पर 06 परीक्षार्थी थे, जबकि फरवरी 2024 में, निम्न परीक्षा दुश्चिंता स्तर पर 00 परीक्षार्थी, औसत परीक्षा दुश्चिंता स्तर पर 18 परीक्षार्थी तथा अति दुश्चिंता स्तर पर 31 परीक्षार्थी में पाए गये। उच्च परीक्षा दुश्चिंता स्तर पर परीक्षार्थियों की संख्या 06 से बढ़कर 31 हो गयी, अर्थात परीक्षार्थी औसत परीक्षा दुश्चिंता स्तर से उच्च दुश्चिंता स्तर में पहुँच गए।
- यहाँ पर उल्लेखनीय है कि, जुलाई 2023 एवं फरवरी 2024 में बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं की विद्यालयी पाठ्यचर्या में किसी सारभूत किस्म का बदलाव/परिवर्तन नहीं हुआ सिवाय इस तथ्य के कि 'बोर्ड परीक्षाएं सन्निकट आ गयीं थी'। अतः प्राप्त समंकों (Data) के आधार पर अनुमान किया जा सकता है कि सन्निकट बोर्ड परीक्षाओं ने बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं की परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता को बढ़ाने में अहम् भूमिका निभायी है।

फोकस ग्रुप डिस्कशन (FGD)

शिक्षा–सत्र पर्यन्त बोर्ड परीक्षार्थियों से फोकस ग्रुप डिस्कशन के माध्यम से अतःक्रिया की जाती रही। यह 'परीक्षा पे चर्चा' एवं 'परीक्षा योद्धा (Exam- Warrior) कार्यक्रमों के साथ–साथ जारी रहा। इसका मुख्य मकसद, बोर्ड परीक्षार्थियों में दुश्चिंता के कारणों की जांच–पड़ताल, जानना–समझना और इसके आधार पर यथासंभव उनकी काउन्सलिंग करना भी था। फोकस ग्रुप डिस्कशन में परीक्षार्थियों द्वारा प्रतिक्रियाएं व्यक्त की गयीं, इनसे हमें परीक्षार्थियों की परीक्षा दुश्चिंता के कारणों का अनुमान लगाने में मदद मिल सकती है, अतः इन फोकस डिस्कशनस में परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं की अन्तःक्रियाओं में व्यक्त, वक्तव्यों के कुछ चुनिंदा अंश हूबहू प्रस्तुत है–

बोर्ड परीक्षाओं से पूर्व बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं की अभिव्यक्तियाँ (जुलाई 2023 से फरवरी 2024 से पूर्व)

- *"अभी तो बोर्ड परीक्षाएं बहुत दूर है, थोड़ा–बहुत टेंशन तो है, लेकिन हो जाएगा"* विज्ञान वर्ग का अपेक्षाकृत होशियार माना जाने वाला एक छात्र। (बोर्ड परीक्षार्थी परीक्षा दूर है, परीक्षा तनाव है, अच्छे अंक प्राप्त करने को 'हो जाएगा' के माध्यम से व्यक्त किया है, दरअसल कक्षा में अच्छे अंक लाने का दबाव महसूस करता प्रतीत होता है।)

- *"अभी से याद करूँगा तो परीक्षा के वक्त भूल जाऊँगा, इसलिए अभी तो सरसरी तौर पर किताबें पलट रहा हूँ"* मानविकी वर्ग का एक छात्र। (छात्र के विषय की विषय–वस्तु को न समझ पाने की समस्या को इंगित कर रहा है, परीक्षा के कुछ समय पहले याद करने/रटने का विचार उसके मन में है। विषय की विषय–वस्तु का न समझ पाना परीक्षा दुश्चिंता के एक प्रमुख कारण को रेखांकित करता पतीत हो रहा है।)
- *"मेरे पापा ने दो विषयों में ट्यूशन लगवा दी है, वो कहते हैं कि मुझे अच्छे नंबर लाने हैं"* विज्ञान वर्ग की एक छात्रा। (माता–पिता की अपने बच्चों से अच्छे अंक लाने की अपेक्षा को परीक्षा दुश्चिंता के एक अहम् कारक के रूप में अनुमान किया जा सकता है।)
- *"मैं रेगुलर क्लास अटेंड कर रहा हूँ लेकिन बोर्ड परीक्षा के लिए अलग तरीके से याद करना होगा"* विज्ञान वर्ग का एक छात्र। (कक्षा शिक्षण से प्राप्त अनुभव से बोर्ड परीक्षा प्रश्नों के उत्तर न लिख पाने की चिंता, याद करने (वस्तुतः रटने) पर विश्वास, परीक्षा दुश्चिंता का कारक प्रतीत होता है।)
- *"मैं और मेरा दोस्त साथ–साथ पढ़ाई कर रहे हैं, वह तो अच्छे अंक लाएगा ही, उसके साथ मेरा भी बेड़ा पार हो जायेगा"* विज्ञान वर्ग का एक छात्र, जिसे अपेक्षाकृत कम होशियार समझा जाता है। (बोर्ड परीक्षा में अच्छे अंक लाने का पीयर प्रेशर, साथ ही बोर्ड परीक्षा के दृष्टिगत स्वयं कुछ कर पाने की असमर्थता दोनों ही परीक्षा दुश्चिंता को इंगित करती प्रतीत होती हैं।)

बोर्ड परीक्षाओं से अति सन्निकट होने पर बोर्ड परीक्षार्थी छात्र/छात्राओं की अभिव्यक्तियाँ (माह फरवरी 2024)

- *"मैंने तैयारी तो कर रखी है लेकिन बोर्ड परीक्षा में पेपर कैसे आते हैं"* मानविकी वर्ग का एक छात्र। (बोर्ड परीक्षा में प्रश्नपत्रों की अनिश्चितता परीक्षा दुश्चिंता का एक महत्वपूर्ण कारक प्रतीत होती है।)
- *"जो मैंने पढ़ा है (वस्तुतः याद किया है) उसके अनुसार बोर्ड परीक्षा में प्रश्न पूछे जाते तो मैं बहुत अंक ले आती"* विज्ञान वर्ग की एक छात्रा। (प्रश्नपत्र निर्माता और मूल्यांकन–कर्ता से अपरिचितता, परीक्षा दुश्चिंता के एक अहम् कारण को संकेतित कर रही है। दरअसल छात्रा कहना चाह रही है कि विषय पढ़ाने वाले शिक्षक के अलावा परीक्षा एवं मूल्यांकन प्रक्रिया में संलग्न व्यक्ति छात्रा की वस्तुस्थिति से परिचित नहीं हैं।)
- *"पिछली बोर्ड परीक्षा (वस्तुतः 10वीं की बोर्ड परीक्षा) मेरे प्रश्न छूट गए थे जबकि मुझे आते थे और समय मिलता तो मैं अधिक अंक लाती। इस बार भी मुझे यही डर लग*

रहा है" मानविकी वर्ग की एक छात्रा। (बोर्ड परीक्षा प्रश्न–पत्रों के अति विस्तृत होने के कारण परीक्षा दुश्चिंता का अनुमान किया जा सकता है।)

- *"इन परीक्षाओं में तीन घंटे किसने तय किये होंगे, इसकी क्या तुक है"* मानविकी वर्ग का एक छात्र। (बोर्ड परीक्षा में समय की कमी एवं समय प्रबंधन को इंगित चिंता परीक्षा दुश्चिंता का एक अहम् कारक प्रतीत होती है।)
- *"मैं पास तो हो जाउंगी, अच्छे अंक लाऊंगी तो पापा आगे पढ़ाने के लिए राजी हो जायेंगे"* विज्ञान वर्ग की होशियार समझी जाने वाली एक छात्रा, जिसकी पारिवारिक आर्थिक स्थिति बहुत अच्छी नहीं है। (12वीं के बाद आगे की शिक्षा की चिंता भी परीक्षा दुश्चिंता को बढ़ाने में एक अहम् कारक नजर आती है, वस्तुतः 12वीं की परीक्षा में अच्छे अंक आने पर आगे की पढ़ाई की सम्भावनायें हैं।)
- *"मुझे आगे पढ़ना है, इसलिए बोर्ड परीक्षा में अच्छे नंबर लाने हैं, घर पर कह रहे हैं 12वीं पास कर ले, तेरी शादी कर देंगे लेकिन मैं आगे पढ़ना चाहती हूँ, अपने पैरों पर खड़े होना चाहती हूँ"* मानविकी वर्ग की एक छात्रा। (सामाजिक परिवेश की रूढ़ मान्यता 'लड़कियों की कम उम्र में शादी कर दी जानी चाहिए' छात्रा की आगे की शिक्षा को बाधित कर सकती है, इसलिए बोर्ड परीक्षा में अच्छे अंक लाने का छात्रा पर दबाव है, जिससे उसकी आगे की पढ़ाई करने का आधार मिल सकेगा। इससे, परीक्षा दुश्चिंता को बढ़ाने का एक अहम सामाजिक कारण का अनुमान किया जा सकता है।)
- *"12वीं पास तो किसी तरह से हो ही जाऊंगा, आगे क्या करूँगा? समझ में नहीं आ रहा है, अच्छे अंक लाऊं तो कोई रास्ता निकले"* मानविकी वर्ग का एक छात्र। (12वीं कक्षा के बाद आगे की शिक्षा/करियर के बारे में अस्पष्टता, बोर्ड परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करने का दबाव निर्मित कर रहा है तथा परीक्षा दुश्चिंता में अभिवृद्धि करता प्रतीत हो रहा है।)
- *"दसवीं की बोर्ड परीक्षा में मेरे 80 प्रतिशत से अधिक अंक आए थे, इस बार भी इतने ही लाने हैं वर्ना बहुत इन्सल्ट होगी"* विज्ञान वर्ग की एक छात्रा। (बोर्ड परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करके स्वयं को साबित करने का दबाव परीक्षा दुश्चिंता का एक महत्वपूर्ण कारण नजर आता है।)

निहितार्थ एवं सुझाव

हमारी शिक्षा प्रणाली में परीक्षा की केन्द्रीयता के कारण विद्यालयी पाठ्यचर्या एवं कक्षा–कक्ष प्रक्रियाएं, परीक्षा को ध्यान में रखते हुए संचालित की जाती रही हैं। परीक्षा की केन्द्रीयता के कारण परीक्षा पास करना तथा अधिक से आधिक अंक प्राप्त करना सभी हितधारकों का एकमात्र लक्ष्य बन जाता है जबकि शिक्षाविदों का विचार है कि परीक्षाएं तो

शिक्षा के उद्देश्यों की प्राप्ति के आकलन का एक माध्यम/साधन मात्र है। परीक्षा की केन्द्रीयता एवं अधिभाविता परीक्षार्थियों की दुश्चिंता का कारण बनती नजर आती है। बहुत छोटे प्रतिदर्श पर आधारित इस अध्ययन से प्राप्त अनुभव एवं अंतर्दृष्टि के आलोक में बोर्ड परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंताओं के निम्नांकित कारण स्पष्ट रूप से सामने आते हैं–

- परीक्षा दुश्चिंता का एक प्रमुख कारण अपरिचितता की समस्या है। इस अपरिचितता के कई पहलू हैं। शिक्षक, छात्रों की सीखने–सिखाने की प्रक्रिया में शामिल हैं परन्तु वे मूल्यांकन हेतु बोर्ड के प्रश्नपत्र नहीं बनाते हैं, परीक्षा उत्तर–पुस्तिकाओं का मूल्यांकन कार्य कोई अन्य शिक्षक करता है, इस मूल्यांकन–कर्ता शिक्षक को छात्र/छात्रा की वर्ष–भर सीखने की प्रक्रिया एवं गति की कोई जानकारी नहीं होती है। यह अपरिचितता बोर्ड परीक्षा के दृष्टिगत परीक्षार्थियों में तनाव का महत्वपूर्ण कारक नजर आती है। इसके समाधान के लिए सुझाव दिया जा सकता है कि एक संवेदनशील शिक्षक सामान्यतः अपने विद्यार्थियों की विशेष क्षमताओं और कमजोरियों को अच्छी तरह से पहचानता है। अध्यापक की इस अंतर्दृष्टि का उपयोग बोर्ड परीक्षा के मूल्यांकन प्रणाली में समाहित करने के उपाय किये जाने चाहिए। आतंरिक मूल्यांकन व्यवस्था को सशक्त करते हुए, इसे विश्वसनीय एवं शुचितापूर्ण बनाने की जरुरत है। विषय पढ़ाने वाले शिक्षक को अधिक अधिकार देने के साथ–साथ बाह्य परीक्षा (वस्तुतः बोर्ड परीक्षा) में प्राप्त अंकों के आधार पर मापने और नियंत्रित करने की आवश्यकता भी है। शिक्षक आधारित आकलन, विद्यालय आधारित मूल्यांकन के तत्व को समाहित करके बोर्ड परीक्षा तनाव को बहुत हद तक कम किया जा सकता है। "स्कूल–आधारित मूल्यांकन की क्रियात्मक एवं विश्वसनीय व्यवस्था के लिए जगह बनाने की आवश्यकता है।"[9] इसके साथ–साथ "आतंरिक मूल्यांकन की एक अधिक विस्तृत और विश्वसनीय पद्धति की ओर संचरण, बाह्य परीक्षाओं (वस्तुतः बोर्ड परीक्षाओं) के कारण उत्पन्न तनाव को कुछ हद तक दूर कर देगा।"[10]
- हमारी शिक्षा प्रणाली में परीक्षा की अधिभाविता एवं केन्द्रीयता है। "परीक्षा की पूंछ पाठ्यक्रम का शरीर हिला रही है।"[11] छात्र के अपरिचित सन्दर्भों पर आधारित जानकारी/सूचनाओं को रटने के लिए विद्यार्थियों को एक तरह से बाध्य किया जाता है कि परीक्षा के दृष्टिगत विषय–वस्तु को रट लें, यह परीक्षा दुश्चिंता में अभिवृद्धि करती है। अतः विद्यालयी पाठ्यचर्या में किसी भी प्रकार के शैक्षिक सुधार के लिए सबसे पहले परीक्षा प्रणाली को दुरस्त करने की जरुरत है। स्मृति परीक्षण के बजाए दक्षताओं के परीक्षण पर अधिक बल देने से परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंताओं में कमी आ सकेगी, साथ ही यह परीक्षाओं की वैद्यता एवं विश्वसनीयता को भी पुष्ट करने में समर्थ हो सकेगी। "परीक्षाओं में बहुत कुछ दांव पर लगा होता है (विशेषकर परीक्षार्थी का)। इसलिए यह अत्यंत स्वाभाविक है कि बहुत से परीक्षार्थी दोहरे रूप से आश्वस्त होना चाहेंगे कि वे परीक्षा व्यवस्था की कमियों का शिकार न हों। परीक्षा बोर्डों को न

केवल पारदर्शी होना चाहिए बल्कि उत्तर–पुस्तिकाओं के पुनः ग्रेडिंग और पुनः जांच के सन्दर्भ में भी ध्यान देना चाहिए।"[12] वस्तुतः बोर्ड परीक्षाओं का मुख्य उद्देश्य, परीक्षार्थी की अध्ययन की प्रक्रिया की संतोषजनक समाप्ति को प्रमाणित करना होना चाहिए, इसके साथ ही यह भी स्वीकार करना चाहिए कि कुछ परीक्षार्थी विशेष हमेशा रहेंगे जो ऐसी संतोषजनक समाप्ति को साबित नहीं कर पायेंगे, परीक्षा प्रणाली में सभी अपेक्षित सुधार/बदलाव इन सिद्धांतों से निर्देशित होने चाहिए।

- बोर्ड परीक्षार्थियों को कठोर निरीक्षण में परीक्षा देने को कहा जाता है। परीक्षा केंद्र में दूसरे विद्यालय के अध्यापकों को कक्ष–निरीक्षक ड्यूटी में लगाया जाता है। परीक्षा केंद्र का आतंरिक सचल–दल, जिला, मण्डल एवं राज्य स्तरीय सचल दलों की व्यवस्था दर्शाती है की 'परीक्षा प्रणाली' अविश्वास पर आधारित है। इसका सबसे अधिक खामियाजा परीक्षार्थी को भुगतना पड़ता है। अविश्वास का वातावरण परीक्षा सम्बन्धी दुश्चिंता में अभिवृद्धि करता है। "विद्यार्थी परिचित वातावरण में अपनी परीक्षा के लिए स्वयं उपस्थित हो सके तो इससे विद्यार्थियों के तनाव में कमी आएगी।"[13] परीक्षा प्रणाली में ऐसे बदलावों की जरुरत है जिससे परीक्षा–तंत्र, परीक्षार्थी, परीक्षा ड्यूटी में नियोजित शिक्षक एवं परीक्षकों में विश्वास का वातावरण निर्मित हो सके।
- वर्तमान परीक्षा प्रणाली में जो शिक्षक विषय पढ़ाते हैं, परीक्षा प्रश्नपत्रों के निर्माण, मूल्यांकन कार्य से दूर रहते हैं। यह परीक्षार्थी के लिए अपरिचितता का सृजन करती है। यह न केवल परीक्षार्थी की दुश्चिंता को बढ़ाती है वरन शिक्षक की प्रस्थिति (Status) को भी कमजोर करती है। इसके निराकरण के लिए "आतंरिक मूल्यांकन की पद्धति को सशक्त करना चाहिए। साथ ही विद्यालय द्वारा इसके दुरूपयोग को रोकने के लिए (जैसा कि आजकल प्रयोगात्मक परीक्षाओं में होता है) आंतरिक मूल्यांकन को आवश्यक रूप से सापेक्षतः क्रमबद्ध करना चाहिए न कि निरपेक्ष मापदंड के आधार पर और इसे बाह्य परीक्षा में प्राप्त अंकों के आधार पर नियमित किया जाना चाहिए।"[14] परीक्षा तनाव को कम करने के लिए स्कूल–आधारित, शिक्षक–संचालित मूल्यांकन के भारांक को बढ़ाते हुए बाह्य परीक्षा को इसके अनुरूप ढालना चाहिए। "अगर बोर्ड द्वारा तब भी किसी सीधी परीक्षा की जरुरत होती है तो यह बिलकुल अलग तरीकों से होनी चाहिए–जैसे वैकल्पिक, इस वैकल्पिक उपायों में किताब खोलकर (सपुस्तक परीक्षा), और विद्यार्थी की मांग पर जब वह परीक्षा देने के लिए तैयार हो। इस व्यवस्था को साकार रूप देने के लिए इससे जुड़े सभी लोगों को शिक्षित करने और पुनः प्रशिक्षित करने की आवश्यकता पड़ेगी।"[15]
- यह सर्वमान्य तथ्य है कि शिक्षार्थी अलग–अलग तरीकों से, गति से सीखते हैं तो ऐसे में सभी को एक ही समय पर परीक्षा देने के लिए बाध्य करने की आवश्यकता नहीं है। "पाठ्यक्रम के दो वर्षों के पश्चात सभी विषयों में परीक्षा लेने के पीछे प्रशासनिक सुविधा के अतिरिक्त और कोई कारण नहीं है।"[16] किसी एक शिक्षा–सत्र में परीक्षार्थियों

को इस निर्णय का अधिकार होना चाहिए कि वे 'परीक्षा न दें', 'कुछ विषयों की परीक्षा दें' अथवा 'सभी विषयों की परीक्षा दें'। समय के साथ–साथ यह प्रणाली 'परीक्षार्थियों की मांग पर परीक्षा' की दिशा में बढ़नी चाहिए।

- बोर्ड परीक्षाएं प्रस्थान परीक्षाएं होती हैं। इनका उद्देश्य किसी पाठ्यक्रम के सफलतापूर्ण समापन को प्रमाणित करना है। यह प्रमाणीकरण अर्जित की गयी दक्षताओं का होना चाहिए न कि रटी गयी विषय–वस्तु का। इन परीक्षाओं को आगे की शिक्षा, करियर आदि के लिए जीवन–मरण का प्रश्न बना देने की जो आम प्रवृत्ति व्याप्त है, यह बोर्ड परीक्षार्थियों की दुश्चिंता को बढ़ाने में अहम् भूमिका निभाती है। "बोर्ड परीक्षाएं, व्यवसायिक पाठ्यक्रम, रोजगारपरक पाठ्यक्रम या किसी अन्य के लिए परिकल्पित नहीं की जाती और न ऐसा होना चाहिए।"[17]
- प्रश्न–पत्रों का अत्यधिक बड़ा/विस्तृत होना एवं परीक्षा समय का प्रबंधन बोर्ड परीक्षार्थियों की दुश्चिंता का एक बड़ा कारण है। प्रश्नपत्र निर्माता, पाठ्य–पुस्तक के सभी अध्यायों को प्रश्नपत्र में शामिल करने की असफल कोशिश करते हैं। प्रश्नपत्र में दक्षताओं/केन्द्रीय अवधारणा के परीक्षण के बजाए पाठ्य–पुस्तक के कोने कोने से जानकारी/सूचनाओं के परीक्षण हेतु प्रश्न निर्माण पर बल दिया जाता है। इससे प्रश्नपत्र निर्धारित समय के सापेक्ष लम्बा हो जाता है और परीक्षार्थी प्रश्नों के उत्तर आने के बावजूद सभी प्रश्नों के उत्तर लिख पाने के लिए समय की कमी महसूस करते हैं और कुछ न कुछ छूट ही जाता है। यह बोर्ड परीक्षा में तनाव एवं दुश्चिंता का कारण बनता है। कम समय में (प्रायः तीन घंटे में, अब प्रश्नपत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का अतिरिक्त समय कतिपय बोर्ड्स देने लगे हैं।) अधिक से अधिक लिखने की चुनौती समय प्रबंधन की समस्या उत्पन्न करती है। यह चुनौती और अधिक बढ़ जाती है जब परीक्षार्थी ने विषय–वस्तु को समझने के बजाए रटा है और कम से कम शब्दों में लिखित रूप से अभिव्यक्त करना नहीं सीखा है। इसके लिए "अपेक्षाकृत छोटी परीक्षाएं, जिनमें कम समय मिलता है और समय–समय पर अवकाश भी मिलता है, सहायक होंगी। परीक्षा की अवधि की दीर्घता (सामान्यतः 3 घंटे प्रति विषय) कम होनी चाहिए (उच्च स्तरीय परीक्षा के लिए 2.5 घंटे तथा मानक परीक्षा के लिए 2 घंटे तक।)।"[18] प्रश्न–पत्र में पाठ्यक्रम के सभी खण्डों को सम्मलित करने की प्रश्न–पत्र निर्माता की कोशिश भ्रामक होती है। "परीक्षाएं (वस्तुतः प्रश्न–पत्र) ऐसी होनी चाहिए, जिसे सभी विद्यार्थियों में से 95 प्रतिशत विद्यार्थी आसानी से पूरा कर सकें और एक शीघ्र पुनः विलोकन के लिए समय भी बचा सकें। मार्गदर्शी परियोजनाएं आरम्भ की जानी चाहिए, जिसमें परीक्षाओं में समय की सीमा न हो।"[19]
- परीक्षार्थियों की परीक्षा दुश्चिंता को बढ़ाने में माता–पिता/अभिभावकों की अनुचित उच्च अपेक्षाएं परीक्षा दुश्चिंता को बढ़ाती हैं। इसके लिए उनकी काउन्सलिंग की भी जरुरत है। इसके साथ–साथ उच्च शिक्षा अध्ययन संस्थानों में प्रवेश हेतु कट ऑफ

मेरिट प्रणाली में बदलाव की जरुरत है। हालांकि विगत दो वर्षों से राष्ट्रीय परीक्षण एजेंसी (NTA) द्वारा संयुक्त प्रवेश परीक्षाएं आयोजित की जाने लगी हैं तथापि देशभर के उच्च शिक्षा संस्थान इसके दायरे में शामिल नहीं हैं। इससे अलाभकर वर्ग से आने वाले छात्र/छात्राओं को चुनौती का सामना करना पड़ता है। इसके लिए ऐसे वर्ग के लिए बोनस अंक/सीटों के आरक्षण की व्यवस्था करना उचित होगा।

- विद्यार्थियों की सतत् काउन्सलिंग की आवश्यकता है। इसे दो तरह से किया जा सकता है, प्रथम–ट्युटोरियल कक्षाएं। इन कक्षाओं में विद्यार्थियों की विषयगत चुनातियों को संबोधित करने के साथ–साथ परीक्षा के दृष्टिगत संवाद भी सतत रूप से किया जाए। द्वितीय–काउन्सलिंग। समय–समय पर विद्यार्थियों एवं उनके माता–पिता/अभिभावकों के संयुक्त काउन्सलिंग सत्र आयोजित किये जा सकते हैं। वस्तुतः माता–पिता/अभिभावकों की अपने पाल्यों से अनुचित उच्च अपेक्षाएं परीक्षार्थी की दुश्चिंता का एक अहम् घटक है। इसके लिए माता–पिता/अभिभावकों की काउन्सलिंग की भी सामान रूप से जरुरत है, विशेषकर पाल्य (Ward) की वस्तु–स्थिति के प्रति संवेदनशीलता बरतने की जरुरत को रेखांकित किया जाए। माता–पिता/अभिभावकों की उचित अपेक्षाएं परीक्षा दुश्चिंता को बहुत हद तक कम करने में सहायक सिद्ध हो सकती हैं।

समेकन

प्रस्तुत लघु शोध अध्ययन के निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि 12वीं के बोर्ड परीक्षार्थियों में परीक्षा दुश्चिंता की व्याप्ति है। शुरुआत में यह दुश्चिंता औसत स्तर की होती है परन्तु बोर्ड परीक्षाएं सन्निकट होने पर उच्च स्तर पर पहुँच जाती है। विषय की विषय–वस्तु को न समझ पाना, विद्यालयी पाठ्यचर्या में परीक्षा की केन्द्रीयता, परीक्षा प्रणाली में अपरिचितता, प्रश्नपत्रों की विस्तृत्ता, समय–प्रबंधन, माता–पिता/अभिभावकों की उच्च अपेक्षाएं, परीक्षा एवं भावी शिक्षा/करियर सम्बन्धी काउन्सलिंग का अभाव, समवयस्कों का दबाव (Peer Pressure), मूल्यांकन प्रणाली की खामियां आदि कारण इस दुश्चिंता को बढ़ाते हुए प्रतीत होते हैं। इस अध्ययन से बोर्ड परीक्षा से सम्बंधित दुश्चिंता को समझने के लिए गहन अंतर्दृष्टि प्राप्त होती है तथापि इसके सामान्यीकरण के लिए अपेक्षाकृत बड़े न्यादर्श पर आधारित व्यापक अध्ययन की आवश्यकता को स्वीकार किया जाता है। परीक्षा दुश्चिंता एवं इसके परीक्षा में प्रदर्शन पर प्रभाव सम्बन्धी अध्ययन की जरुरत है। अतः 12वीं के बोर्ड परीक्षा के परिणाम आ जाने के बाद आगामी अध्ययन विचाराधीन है, जिसमें परीक्षा दुश्चिंता एवं इसका परीक्षा परिणामों के मध्य सह–संबंध का विश्लेषण करने का मंतव्य है। यह आश्वस्तिकारक है कि हालिया घोषित राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 परीक्षा प्रणाली की खामियों को चिन्हित करते हुए इसमें आमूलचूल परिवर्तन की जरुरत को रेखांकित करती है।

(7287 शब्द)

आभार

इस शोध आलेख को लिखने के लिए निरंतर मार्गदर्शन और अभिप्रेरण के लिए प्रो0 दीपक पालीवाल जी का ह्रदय से आभार एवं कृतज्ञता व्यक्त करता हूँ। इसके अभाव में यह कार्य कदाचित संभव नहीं हो पाता।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. एन. सी. ई. आर. टी. (2008), परीक्षा प्रणाली में सुधार–राष्ट्रीय फोकस समूह का आधार पत्र, प्रथम संस्करण मार्च 2008, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नई दिल्ली–110016, पृष्ठ–14–15.
2. कुमार, कृष्ण (2002), शिक्षा और ज्ञान, प्रथम हिंदी संस्करण 2002, ग्रंथ शिल्पी (इंडिया) प्राइवेट लिमिटेड, जी–82, विजय चौक, लक्ष्मी नगर, दिल्ली–110092, पृष्ठ–XIV.
3. भारत सरकार, (2020). राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार, पृष्ठ–27.
4. भारत सरकार, (2020). राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार, पृष्ठ–20.
5. भारत सरकार (1993), 'शिक्षा बिना बोझ के', मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार, पृष्ठ–17.
6. एन. सी. ई. आर. टी. (2008), परीक्षा प्रणाली में सुधार–राष्ट्रीय फोकस समूह का आधार पत्र, प्रथम संस्करण मार्च 2008, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नई दिल्ली–110016, पृष्ठ–7.
7. कुमार, कृष्ण (2002), शिक्षा और ज्ञान, प्रथम हिंदी संस्करण 2002, ग्रंथ शिल्पी (इंडिया) प्राइवेट लिमिटेड, जी–82, विजय चौक, लक्ष्मी नगर, दिल्ली–110092, पृष्ठ–26.
8. अब्बासी, नर्गिस एवं घोष, शिल्पी. (2020), किशोर विद्यार्थियों में परीक्षा दुश्चिंता मापनी, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ असेसमेंट टूल्स इन एजुकेशन, 2020, Vol. 7, No. 7, पृष्ठ–522–34, published at https//ijate-net/.
9. एन. सी. ई. आर. टी. (2008), परीक्षा प्रणाली में सुधार–राष्ट्रीय फोकस समूह का आधार पत्र, प्रथम संस्करण मार्च 2008, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नई दिल्ली–110016, पृष्ठ–1.
10. वही, पृष्ठ–15.
11. कुमार, कृष्ण (2002), शिक्षा और ज्ञान, प्रथम हिंदी संस्करण 2002, ग्रंथ शिल्पी (इंडिया) प्राइवेट लिमिटेड, जी–82, विजय चौक, लक्ष्मी नगर, दिल्ली–110092, पृष्ठ–XIV.
12. एन. सी. ई. आर. टी. (2008), परीक्षा प्रणाली में सुधार–राष्ट्रीय फोकस समूह का आधार पत्र, प्रथम संस्करण मार्च 2008, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नई दिल्ली–110016, पृष्ठ–19.
13. वही, पृष्ठ17.

14. वही, पृष्ठ–12.
15. एन. सी. ई. आर. टी. (2008), परीक्षा प्रणाली में सुधार–राष्ट्रीय फोकस समूह का आधार पत्र, प्रथम संस्करण मार्च 2008, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नई दिल्ली–110016, पृष्ठ–2–3.
16. वही, पृष्ठ–13.
17. वही, पृष्ठ–1.
18. वही, पृष्ठ–15.
19. वही, पृष्ठ–15.

तालिका-01

अध्ययन में सम्मिलित बोर्ड इंटरमीडिएट परीक्षा 2024 में सम्मिलित होने वाले छात्र/छात्राओं के नाम एवं कोडिंग

क्र0सं0	छात्र/छात्रा का नाम	कक्षा	कोडिंग
मानविकी वर्ग			
1	उमा चौबे	12 अ	GA1
2	नम्रता भाकुनी	12 अ	GA2
3	कविता आर्या	12 अ	GA3
4	भावना आर्या	12 अ	GA4
5	हेमा बिष्ट	12 अ	GA5
6	मीनाक्षी लोबियाल	12 अ	GA6
7	बबीता आर्या I	12 अ	GA7
8	बबीता आर्या II	12 अ	GA8
9	कोमल भाकुनी	12 अ	GA9
10	कुमकुम आर्या	12 अ	GA10
11	पायल	12 अ	GA11
12	संजना आर्या	12 अ	GA12
13	प्रीति आर्या	12 अ	GA13
14	हीरा आर्या	12 अ	GA14
15	संदीप मलरा	12 अ	BA1
16	मोहित बिष्ट	12 अ	BA2
17	अक्षय कुमार	12 अ	BA3
18	अमन कुमार	12 अ	BA4
19	लक्ष्य बिष्ट	12 अ	BA5
20	सिद्दार्थ कुमार	12 अ	BA6
21	योगेश गोस्वामी	12 अ	BA7
22	भुवन आर्या	12 अ	BA8

23	राहुल सिंह भाकुनी	12 अ	BA9
24	पंकज कुमार	12 अ	BA10
25	गजेन्द्र सिंह	12 अ	BA11
26	सोनू आर्या	12 अ	BA12
27	विशाल चौधरी	12 अ	BA13
28	हिमांशु मलरा	12 अ	BA14
29	हिमांशु आर्या	12 अ	BA15
30	तनुज कुमार	12 अ	BA16
31	मनीष कुमार	12 अ	BA17
32	डेविड कोरंगा	12 अ	BA18
33	कृष्ण कुमार	12 अ	BA19
34	सुजल सिंह खेतवाल	12 अ	BA20
35	काजल आर्या	12 अ	GA15
36	दीक्षा आर्या	12 अ	GA16
37	प्रेमा	12 अ	GA17
38	नेहा धपोला	12 अ	GA18
39	ज्योति	12 अ	GA19
40	राजेश काण्डपाल	12 अ	BA21
41	चन्दन सिंह खेतवाल	12 अ	BA22
42	कुलदीप कुमार	12 अ	BA23
43	दिव्यांशु गोस्वामी	12 अ	BA24
44	सागर चौबे	12 अ	BA25
45	लक्ष्मी आर्या	12 अ	GA20
46	ललित कनवाल	12 अ	BA26
47	गोकुल राम	12 अ	BA27
48	काजल	12 अ	GA21
49	प्रीति आर्या	12 अ	GA22
	विज्ञान वर्ग		
1	भावेश सिंह	12 ब	BS1
2	भूपेश चंन्द्र चौबे	12 ब	BS2
3	दीप चन्द्र पाठक	12 ब	BS3
4	गजेन्द्र प्रसाद आर्या	12 ब	BS4
5	गौरव चन्द्र तिवारी	12 ब	BS5
6	कमल सिंह मेहता	12 ब	BS6
7	करन कार्की	12 ब	BS7

8	नीरज थापा	12 ब	BS8
9	सौरभ कुमार	12 ब	BS9
10	तरन सिंह स्यूनी	12 ब	BS10
11	विक्रम कुमार	12 ब	BS11
12	आरती चुनेरा	12 ब	GS1
13	मानसी आर्या	12 ब	GS2
14	मीनाक्षी आर्या	12 ब	GS3
15	मोनिका रावत	12 ब	GS4
16	तुलसी गोस्वामी	12 ब	GS5
17	वैशाली मर्तोलिया	12 ब	GS6

तालिका-02

बोर्ड इंटरमीडिएट परीक्षा 2024 में सम्मिलित होने वाले छात्र/छात्राओं की परीक्षा दुश्चिंता का आकलन (माह जुलाई 2023 एवं माह फरवरी 2024)

क्र0सं0	छात्र/छात्रा	जुलाई 2023 में दुश्चिंता स्कोर	फरवरी 2024 में दुश्चिंता स्कोर
		मानविकी वर्ग	
1	GA1	69	72
2	GA2	65	71
3	GA3	79	81
4	GA4	68	77
5	GA5	68	76
6	GA6	64	74
7	GA7	64	75
8	GA8	71	81
9	GA9	60	71
10	GA10	73	82
11	GA11	59	71
12	GA12	65	78
13	GA13	76	83
14	GA14	72	81
15	BA1	72	80
16	BA2	72	82
17	BA3	62	71
18	BA4	68	75
19	BA5	59	72
20	BA6	55	71
21	BA7	65	75
22	BA8	72	79
23	BA9	72	78
24	BA10	67	75
25	BA11	65	74
26	BA12	66	75

27	BA13	71	78
28	BA14	62	72
29	BA15	69	75
30	BA16	66	74
31	BA17	57	69
32	BA18	61	73
33	BA19	83	89
34	BA20	83	90
35	GA15	69	76
36	GA16	69	72
37	GA17	65	71
38	GA18	79	81
39	GA19	68	77
40	BA21	68	76
41	BA22	64	74
42	BA23	64	75
43	BA24	71	81
44	BA25	60	71
45	GA20	73	82
46	BA26	59	71
47	BA27	65	78
48	GA21	76	83
49	GA22	72	81
विज्ञान वर्ग			
1	BS1	64	74
2	BS2	73	81
3	BS3	54	75
4	BS4	61	76
5	BS5	62	73
6	BS6	64	75
7	BS7	61	74
8	BS8	55	76
9	BS9	64	77
10	BS10	55	73
11	BS11	51	71
12	GS1	67	77
13	GS2	59	73
14	GS3	57	71
15	GS4	64	76
16	GS5	51	72
17	GS6	61	77

संलग्नक-03

Standardized Examination Anxiety Scale for Adolescent Students

किशोर विद्यार्थियों में परीक्षा दुश्चिंता मापनी (नर्गिस अब्बासी एवं शिल्पी घोष) 2020

क्र0 सं0	कथन	प्रबलरूप से सहमत Strongly Agree	सहमत Agree	अनिश्चित Undecided	असहमत Disagree	प्रबल रूप से असहमत Strongly Disagree	कुल योग Total
		5	4	3	2	1	
1	जब मैं एक महत्वपूर्ण परीक्षा में शामिल होता हूँ तो बहुत खुश महसूस करता हूँ (+)						
2	परीक्षा के दौरान मैं बार बार टॉइलेट जाने की तीव्र आवश्यकता महसूस करता हूँ (+)						
3	जब में परीक्षा दे रहा होता हूँ तो मैं बेचैनी एवं घबराहट/परेशान महसूस करता हूँ (+)						
4	परीक्षा की अच्छी तरह से तैयारी के बावजूद मैं घबराहट महसूस करता हूँ (+)						
5	मैं परीक्षा के समय बहुधा दूसरे लोगों को देखता हूँ (+)						
6	परीक्षा से पहले और परीक्षा के दौरान अक्सर मुझे पसीना आता है और ठंड का अनुभव होता है (+)						
7	परीक्षा के दौरान मैं सोचता हूँ कि मैं परीक्षा में निश्चित रूप से पास हो जाऊंगा और प्रोन्नत (Promoted) हो जाऊंगा (-)						
8	मैं परीक्षा के परिणाम के बारे में चिंता करता हूँ , इसका परीक्षा के दौरान मेरे प्रदर्शन (Performance) पर असर पड़ता है (+)						
9	परीक्षा के पश्चात/बाद मैं सोचता हूँ कि मेरे अधिकतर उत्तर सही हैं (-)						
10	कभी कभी मैं परीक्षा से पहले या परीक्षा के दौरान घबरा (Tremble) जाता हूँ (+)						
11	किसी महत्वपूर्ण परीक्षा के समय में सर दर्द से पीड़ित (Sufer) हो जाता हूँ (+)						
12	परीक्षा देते समय मैं सहज/आराम (Relaxed) महसूस करता हूँ (+)						
13	परीक्षा के दौरान मैं बहुधा समय देखता (Check) करता हूँ (-)						
14	परीक्षा के बाद मैं अपने आप से कहता हूँ कि यह हो चुकी (Over) और मैंने अपनी ओर से सर्वोत्तम (Best) किया (+)						
15	परीक्षा के दौरान मैं कभी भी अपनी पेंसिल या पेन के साथ नहीं खेलता हूँ (-)						
16	परीक्षा के दौरांन मेरे विचार इधर-उधर दौड़ते (Wonder) रहते हैं (-)						
17	परीक्षा देते समय मैं बहुत आत्मविश्वास (Connfident) महसूस करता हूँ (+)						
18	परीक्षा के दौरान मैं तजा घटनाओं (Current Events) के बारे में सोचता हूँ (-)						
19	किसी अहम (Important) परीक्षा के पहले या दौरान मेरा मुंह (My mouth becomes dry) सूख जाता है (+)						
20	किसी अहम परीक्षा के बारे में बात करते समय मैं चिडचिडा (Jittery) हो जाता हूँ (+)						
21	परीक्षा से पहले या परीक्षा के दौरान मैं सोचता हूँ कि अन्य विद्यार्थी होशियार (Brighter) हैं (+)						

Scoring Key:

Scoring for positive items: 5,4,3,2,1

(Positive items are 1,2,3,4,5,6,8,10,11,12,14,17,19,20,21 Total-15 Items)

Scoring for negative items: 1,2,3,4,5

(Negative Items are 7,9,13,15,16,18 Total 6 Items)

Results:

Score below than 51 – Low Examination Anxiety

Score 51-74 – Average Examination Anxiety

Score above 74 High Examination Anxiety

Source: International Journal of Assessment Tools in Education, 2020, Vol. 7, No, 4, page 522-534

Nargis Abbasi, Department of Education, Magrahat College, South 24 Parganas. PIN-743355, West Bengal, India.

Shilpi Ghosh, Department of Education, Vidya Bhavana, Santinnniketan, PIN-731235, West Bengal, India.

Published at https//ijate.net/

https://dergipark.org.tr/en/pub/ijate