

उच्च शिक्षा में प्रवेश लेने वाले विद्यार्थियों में परीक्षा चिंता स्तर के मध्य तुलनात्मक अध्ययन

प्रीती सिंह¹ व डॉ रेखा शुक्ला²

शोध छात्रा, शिक्षाशास्त्र, सी. एस. जे. एम. यूनिवर्सिटी, कानपुर, उ.प्र.¹

एसोसिएट प्रोफसर, शिक्षा विभाग, एस. एन. पी. जी. कॉलेज, उन्नाव, उ.प्र.²

प्रस्तुत शोध-पत्र में उच्च शिक्षा में अध्ययनरत विद्यार्थियों के परीक्षा चिंता स्तर के मध्य तुलनात्मक अध्ययन करने के उद्देश्य से कानपुर नगर के विभिन्न स्ववित्त पोषित महाविद्यालयों के प्रथम सेमेस्टर के विभिन्न पाठ्यक्रमों में अध्ययनरत 500 विद्यार्थियों को अध्ययन में शामिल किया गया। इसमें 250 छात्र व 250 छात्राओं को स्तरीकृत यादृच्छिक विधि से चयन कर अध्ययन में शामिल किया गया। तत्पश्चात उन पर मधु अग्रवाल एवं वर्षा कौशल द्वारा निर्मित परीक्षा चिंता मापनी प्रशासित की गयी। प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण में पाया गया कि 500 विद्यार्थियों में 26 प्रतिशत अर्थात् 130 विद्यार्थी निम्न परीक्षा चिंता स्तर 47.4 प्रतिशत अर्थात् 237 विद्यार्थी औसत परीक्षा चिंता स्तर तथा 26.6 प्रतिशत अर्थात् 133 विद्यार्थी उच्च परीक्षा चिंता स्तर रखते हैं। जब लिंग के आधार पर छात्र-छात्राओं में परीक्षा चिंता स्तर का तुलनात्मक अध्ययन किया गया तो टी-परीक्षण का मान 1.69 प्राप्त हुआ जो 0.05 स्तर पर सार्थक अन्तर को व्यक्त नहीं करता अर्थात् हम कह सकते हैं कि 'छात्र-छात्राओं के परीक्षा चिंता स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

मुख्य शब्द – उच्च शिक्षा, स्नातक स्तर, सेमेस्टर परीक्षा, परीक्षा चिंता स्तर

प्रस्तावना – परीक्षा सदैव से शिक्षा का अभिन्न अंग रही है। प्राचीन काल में परीक्षा व्यवस्था की जानकारी विभिन्न स्रोतों से मिलती है जो विभिन्न कालों में अपना स्वरूप बदलते हुये वर्तमान स्वरूप को ग्रहण करती है। आज परीक्षा प्रणाली बहुत व्यवस्थित और विस्तृत हो गयी है जो विद्यार्थियों के सीखने के आकलन के साथ-साथ उसका मूल्यांकन करती है और विद्यार्थियों को और अधिक सीखने एवं करने तथा आगे बढ़ने को प्रेरित करती है एवं उनके सीखने का स्तर उच्च करती है। उनके कार्यों का मूल्यांकन उनके स्वयं का वर्गीकरण, उन्हें छात्रवृत्ति उपलब्ध कराने, शिक्षक के कार्यों का मूल्यांकन करने, उन्हें अभिप्रेरित करने तथा उनकी सीखने की कमियों का पता लगाने आदि में परीक्षा बहुत महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। परन्तु परीक्षा की चिंता विद्यार्थियों में बेचैनी उत्पन्न करती है। वैज्ञानिकों ने अपने अध्ययनों में पाया कि बेचैनी ने छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित किया है। बेचैनी विद्यार्थियों में एकाग्रता को भंग करती है जिससे उनकी शैक्षणिक उपलब्धि कुप्रभावित होती है। सारासन, हैरिस और कार्ये (2003) ने बताया कि चिंता एक बुनियादी मानवीय समस्या है जो सामान्यतः तब प्रकट होती है जब व्यक्ति किसी अवसर को आत्मविश्वास के लिए खतरे के समान देखता है, तो उनमें तनाव और घबराहट पैदा होती है। फलस्वरूप उसके कार्य-व्यवहार से ऋणात्मक प्रभाव पड़ता है, जो उनमें भूख न लगना, नींद न आना, पसीना आना, चिड़चिड़ा स्वभाव होना आदि समस्याएँ उत्पन्न करता है।

परीक्षा की चिंता मनोवैज्ञानिक, अति-उत्तेजना, तनाव, लक्षण और चिंता, भय, असफलता का डर और विपत्ति का एक संयोजन है (जीडनर 1998)। चिंता को मनोवैज्ञानिक यंत्रणा के रूप में परिभाषित किया गया है जिसके तहत एक खतरनाक ड्राइव की वर्तमान तीव्रता के परिणामस्वरूप बचाव की स्थिति उत्पन्न होती है। (जार्ज और सेमुर 1952) परीक्षा की चिंता मध्यम

और निम्न सामान्य छात्रों के बीच मुख्य मुद्दों में से एक है। कई बार तो परीक्षा चिंता से उत्पन्न लक्षणों की समस्याओं से निपटने के लिए चिकित्सकों और मनोवैज्ञानिकों से भी सहायता लेनी पड़ती है। परीक्षा की चिंता सभी विद्यार्थियों में समान रूप से होती है, परन्तु जब इसकी मात्रा बढ़ जाती है तो इससे उत्पन्न समस्यायें चुनौती उत्पन्न करती है जो विद्यार्थियों के शैक्षिक प्रदर्शन व उपलब्धि को कम कर देती है। आवश्यकता इस बात की होती है कि विद्यार्थियों में परीक्षा चिंता का पता लगाया जाये और उससे निपटने के लिए विद्यार्थियों को समर्थ बनाया जाये। शैक्षिक वातावरण में सुधार करके विद्यार्थियों के परीक्षा चिंता स्तर को कम किया जा सकता है और उनके आत्मविश्वास शैक्षिक प्रदर्शन और उपलब्धि अभिप्रेरणा को बढ़ाया जा सकता है।

सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन

1. **बाजपेयी और शाह (2023)** ने स्नातक प्रथम सेमेस्टर के विद्यार्थियों में परीक्षा चिंता स्तर का अध्ययन कर निष्कर्ष निकाला कि 47.5 प्रतिशत विद्यार्थी अधिकांशतः सामान्य, 25 प्रतिशत विद्यार्थी उच्च तथा 27 प्रतिशत विद्यार्थी निम्न परीक्षा चिंता स्तर रखते हैं किन्तु लिंग और संकाय के आधार पर विद्यार्थियों के परीक्षा चिंता स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।
2. **जहरा, ए, अल्वी, एम.एस. तथा मुआज्जम, पी. (2022)** ने परीक्षा के दौरान पाकिस्तान के आईयू विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच परीक्षा की चिंता के स्तर का आकलन करने और पुरुष और महिला छात्रों के बीच चिंता के अंतर का विश्लेषण करने के लिए आयोजित किया था और परिणाम में पाया कि 17 प्रतिशत छात्रों में परीक्षा की चिंता कम है। 32 प्रतिशत में सामान्य परीक्षा चिंता 12 प्रतिशत सामान्य परीक्षा की चिंता 28 प्रतिशत में मध्यम चिंता है। 10 प्रतिशत में चिंता अधिक है जबकि 1 प्रतिशत में अत्यधिक उच्च चिंता है। किन्तु जब विश्वविद्यालय के विभिन्न संकायों के विद्यार्थियों में परीक्षा चिंता स्तर का तुलनात्मक अध्ययन किया गया तो कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। इसी प्रकार लिंग का भी परीक्षा चिंता स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं आया।
3. **सिद्धार्थ, जी. (2023)** ने उच्च माध्यमिक छात्रों में विश्वविद्यालय इस अध्ययन में विश्वविद्यालय में प्रवेश में इच्छुक 12वीं कक्षा के 304 भारतीय छात्रों का विश्लेषण किया गया ताकि तनाव के निहितार्थों का पता चला कि अधिकांश छात्र परीक्षा को लेकर मामूली तनाव परीक्षा में थे और उनके तनाव का प्राथमिक कारण मनोवैज्ञानिक और उसके बाद प्रक्रिया सम्बन्धी तनाव है। छात्राये परीक्षा को लेकर अधिक तनावग्रस्त पायी गयी है।
4. **जमीर (2014)** ने विश्वविद्यालय स्तर पर छात्रों की परीक्षण चिंता और शैक्षणिक उपलब्धि के बीच सम्बन्ध पर शोध किया। इस शोध अध्ययन का मुख्य उद्देश्य विश्वविद्यालय में छात्रों की परीक्षा चिंता और शैक्षणिक उपलब्धि में बीच सम्बन्ध का पता लगाना था। परीक्षा चिंता स्कोर और छात्र की उपलब्धि स्कोर और छात्र की उपलब्धि स्कोर के बीच महत्वपूर्ण नकारात्मक सम्बन्ध पाया गया। परिणामों से पता चला कि संज्ञानात्मक कारक (चिंता) भावात्मक कारकों (भावना) की तुलना में परीक्षण की चिंता में अधिक योगदान देता है। इसलिए यह निष्कर्ष निकाला गया कि परीक्षा की चिंता उन कारकों में से एक है जो छात्रों की कम उपलब्धि और कम प्रदर्शन के लिए जिम्मेदार है लेकिन इसे परीक्षा की चिंता पैदा करने वाले कारकों से निपटने के लिए छात्रों के उचित प्रशिक्षण द्वारा प्रबंधित किया जा सकता है।

समस्या का परिसीमांकन

समय, श्रम व दक्षता की दृष्टि से समस्या का सीमांकन निम्न प्रकार से किया गया है—

1. अध्ययन को कानपुर नगर तथा सीमित रखा गया है।
2. अध्ययन में केवल उच्च शिक्षा के स्ववित्त पोषित महाविद्यालयों को ही शामिल किया गया है।
3. उच्च शिक्षा के केवल स्नातक प्रथम सेमेस्टर के विद्यार्थियों को शामिल किया गया है।
4. अध्ययन में कुल 500 विद्यार्थियों को ही शामिल किया गया है।

शोध के उद्देश्य

प्रस्तुत शोध में निम्नलिखित उद्देश्य है –

1. उच्च शिक्षा के विद्यार्थियों में परीक्षा चिंता स्तर का अध्ययन करना।
2. स्नातक प्रथम सेमेस्टर के छात्र व छात्राओं के परीक्षा चिंता स्तर का तुलनात्मक अध्ययन करना।

शोध की परिकल्पनाएं

1. स्नातक प्रथम सेमेस्टर के विद्यार्थियों सामान्य परीक्षा चिंता स्तर रखते हैं।
2. स्नातक प्रथम सेमेस्टर के विद्यार्थियों के परीक्षा चिंता स्तर के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

शोध विधि

प्रस्तुत शोध में मात्रात्मक शोध की वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

न्यादर्श

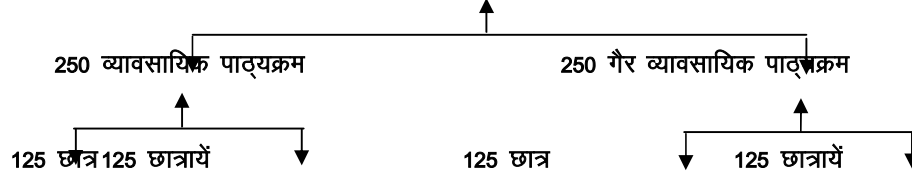
प्रस्तुत शोध में कानपुर नगर के विभिन्न स्ववित्त पोषित महाविद्यालय के विभिन्न व्यावसायिक व गैर व्यावसायिक पाठ्यक्रम में अध्ययनरत 500 विद्यार्थियों में से 250 छात्रों एवं 250 छात्राओं को यादृच्छिक विधि द्वारा निम्न प्रकार से चयन किया गया है।

शोध की परिकल्पनाएँ

1. स्नातक प्रथम सेमेस्टर के विद्यार्थी सामान्य परीक्षा चिंता स्तर रखते हैं।
2. स्नातक प्रथम सेमेस्टर के विद्यार्थियों के परीक्षा चिंता स्तर के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

न्यादर्श

प्रस्तुत शोध में कानपुर नगर के विभिन्न स्ववित्त पोषित महाविद्यालयों के विभिन्न व्यावसायिक व गैर व्यावसायिक पाठ्यक्रमों में अध्ययनरत 500 विद्यार्थियों में से 250 छात्रों एवं 250 छात्राओं को यादृच्छिक चयन किया गया है।



स्वतंत्र चयन – 1 लिंग

आश्रित चर – 1 परीक्षा चिंता स्तर

प्रयुक्त मानकीकृत परीक्षण

प्रस्तुत शोध में परीक्षा चिंता स्तर के मापन हेतु मधु अग्रवाल एवं वर्षा कौशल द्वारा निर्मित परीक्षा चिंता मापनी का प्रयोग किया गया है।

सांख्यिकी विश्लेषण विधि

प्राप्त आंकड़ों के स्वरूप के आधार पर निम्न सांख्यिकी आंकड़ों के विधियों का प्रयोग किया गया है –

1. मध्यमान
2. प्रतिशत एवं चतुर्थांक
3. प्रमाणिक विचलन
4. टी-परीक्षण

आंकड़ों का विश्लेषण

कानपुर नगर के स्ववित्त पोषित महाविद्यालयों में अध्ययनरत 500 विद्यार्थियों के चयनोपरान्त परीक्षा चिंता मापनी को प्रशासित कर आंकड़ों का प्राप्त किया गया। जिसके आधार पर प्राप्तांकों के मध्यमान (mean) प्रमाणिक विचलन, वितरण की समजातीयता (Homogeneity of distribution) तथा चतुर्थांक (Quertile) की गणना की गयी ताकि विद्यार्थियों के परीक्षा चिंता स्तर को जाना जा सके। प्राप्त परिणाम तालिका-1 तथा तालिका-2 में इस प्रकार प्राप्त हुये –

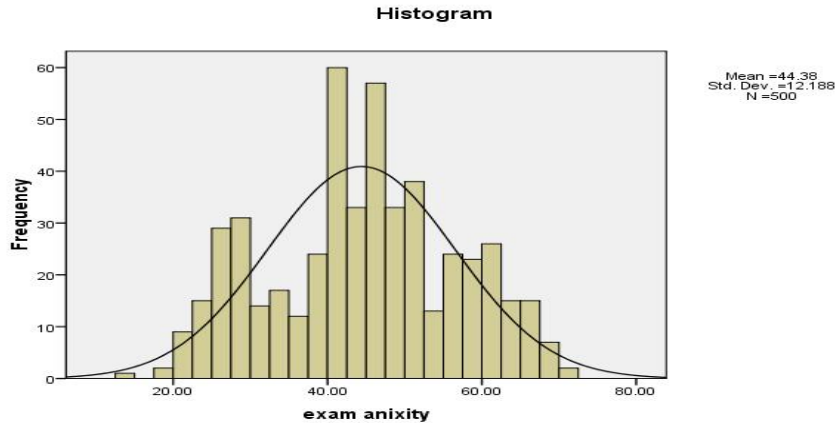
तालिका – 1

चर	कुल विद्यार्थियों की संख्या (N)	मध्यमान (M)	निम्न प्राप्तांक (Min Score)	अधिकतम प्राप्तांक (Max Score)	प्रसार (Range)	प्रमाणिक विचलन (SD)	विषमता (SK)	कुक्कुदता (KU) का मान
परीक्षा चिंता स्तर	500	44.38	13	71	58	12.18	-.043	-.695

तालिका – 2

चर	चतुर्थांक	प्राप्तांक	विद्यार्थियों की संख्या	प्रतिशत	परीक्षा चिंता स्तर
परीक्षा चिंता स्तर	$Q_1(25)$	37	130	26	निम्न (37 प्राप्तांक से कम)
	$Q_1(50)$	45	237	47.4	औसत (38 प्राप्तांक 38 से 51 के मध्य)
	$Q_1(75)$	52	133	26.6	उच्च (52 प्राप्तांक से अधिक)

तालिका 1 के अवलोकन से स्पष्ट है कि कुल 500 विद्यार्थियों के परीक्षा चिंता स्तर का मध्यमान 44.38 तथा प्रमाणिक विचलन 12.18 प्राप्त हुआ जिसमें न्यूनतम प्राप्तांक 13 तथा अधिकतम 71 है। इस प्रकार आकड़ों का कुल प्रसार 58 है तथा प्राप्तांको की विषमता (SK) -0.043 जो -5 तथा $+5$ के बीच स्थित है। अतः आकड़ों का वितरण समजातीय है। इसके साथ ही कुक्कुदता का मान -0.695 प्राप्त हुआ जो -2 तथा $+2$ के बीच स्थित है जो वितरण में सामान्य कुक्कुदता (मीमोकार्टिक) को बताता है जैसा कि चित्र 1 में दिखा गया है।



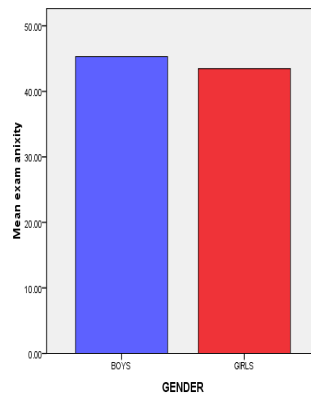
500 विद्यार्थियों में उच्च, निम्न एवं औसत परीक्षा चिंता स्तर का पता लगाने के लिए चतुर्थांक Q_1 तथा Q_3 की गणना की गयी। जिससे चतुर्थांक Q_1 का मान 37 तथा Q_3 का मान 52 आया। अतः 37 प्राप्तांक या इससे कम अंक पाने वालों को कम परीक्षा चिंता वाले विद्यार्थी माना गया। ऐसे विद्यार्थियों की संख्या 130 पायी गयी जो कुल विद्यार्थियों का 26 प्रतिशत है। 52 या उससे अधिक प्राप्तांक प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को उच्च परीक्षा चिंता वाले विद्यार्थी कहा गया। ऐसे विद्यार्थियों की संख्या 133 है जो कुल विद्यार्थियों का 26.6 प्रतिशत है। इस प्रकार 37 प्राप्तांक से 52 प्राप्तांक के बीच वाले सभी विद्यार्थियों को औसत परीक्षा चिंता वाले विद्यार्थी कहा गया। इन विद्यार्थियों की संख्या 207 है और कुल विद्यार्थियों का 47.4 प्रतिशत है। अतः हम कह सकते हैं कि अधिकांशतः विद्यार्थी औसत परीक्षा चिंता वाले विद्यार्थी हैं जबकि निम्न व उच्च परीक्षा चिंता वाले विद्यार्थियों की संख्या लगभग समान है।

जब कुल विद्यार्थियों में से छात्र-छात्राओं के परीक्षा चिंता स्तर के मध्य तुलनात्मक अध्ययन करने के उद्देश्य से t-परीक्षण की गणना की गयी तो प्राप्त परिणाम तालिका 3 में इस प्रकार प्राप्त हुये –

तालिका – 3

परीक्षा चिंता स्तर	लिंग				टी-मूल्य
	छात्र $N = 250$		छात्राएँ $N = 25$		
	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	1.69
	45.30	11.81	43.45	12.50	

तालिका 3 के अवलोकन से स्पष्ट है कि छात्रों के परीक्षा चिंता स्तर का मध्यमान 45.30 तथा प्रमाणिक विचलन 11.81 है, जबकि छात्राओं के परीक्षा चिंता स्तर का मध्यमान 43.46 तथा प्रमाणिक विचलन 12.50 है। इस प्रकार छात्रों के परीक्षा चिंता स्तर का मध्यमान (45.30) छात्राओं के परीक्षा चिंता स्तर के मध्यमान 43.45 से अधिक है। इस प्रकार के परिणाम बार चित्र-2 में प्रदर्शित है –



परन्तु जब छात्र-छात्राओं के प्राप्तांको के मध्यमान के अन्तर की सार्थकता ज्ञात करने के उद्देश्य से टी-परीक्षण लगाया गया तो टी मूल्य का मान 1.69 प्राप्त हुआ जो स्वतंत्रता के अंश (df) 498 के आधार पर 0.5 स्तर पर तालिका मान 1.96 से कम है जो 0.5 स्तर पर सार्थक अन्तर को प्रदर्शित नहीं करता है।

अतः प्रस्तुत अध्ययन की शून्य परिकल्पना "छात्र-छात्राओं के परीक्षा चिंता स्तर के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं होगा" सत्य सिद्ध होती है। अर्थात् लिंग के आधार पर विद्यार्थियों के परीक्षा चिंता स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

प्राप्त परिणाम का शैक्षिक अनुप्रयोग –

प्रस्तुत शोध के परिणाम बताते हैं कि अधिकांश छात्र (47.4 प्रतिशत) औसत परीक्षा चिंता स्तर तथा कुछ ऐसे भी छात्र (26.6 प्रतिशत) हैं जो उच्च परीक्षा चिंता रखते हैं और कुछ लगभग 26 प्रतिशत निम्न परीक्षा चिंता रखते हैं। अतः विद्यालयों का शैक्षिक वातावरण इस प्रकार निर्मित करना चाहिए कि विद्यार्थियों में परीक्षा चिंता उत्पन्न न होने पाये उसे नियंत्रित करने और उससे निपटने के उपाय खोजने चाहिए और यह पता लगाना चाहिए कि किन कारणों से परीक्षा चिंता उत्पन्न हो रही है उनका पता लगाकर उन्हें दूर करना चाहिए। उन्हें पूरा पाठ्यक्रम का अभ्यास चाहिए ताकि परीक्षा का भय उनके अन्दर से निकल सके। परीक्षा से पूर्व उन्हें निर्देशन और परामर्श भी उपलब्ध कराना चाहिए। परिणाम यह भी बताते हैं कि लिंग के आधार पर परीक्षा चिंता में कोई सार्थक अन्तर नहीं है। अतः छात्र-छात्राओं के लिए समान परीक्षा चिंता से निपटने के उपायों को अपनाना चाहिए। दीर्घकालिक योजना, समय प्रबन्धन, प्रभावी केन्द्रित परामर्श तनाव प्रबंधन और विचारशील सहानुभूति पूर्ण समर्थन छात्रों में तनाव को कम करने में मदद कर सकता है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची –

- [1]. Bajpai, N. & Shah, Wahid, A.S. (2023) *Snatak Prathan semester ke vidhyarthiyo main Pariksha chinta star ka Addyan*. International Journal for multidisiplary Research, 5 (5) 1-8.
- [2]. Zahra, Alvi, M.S. & Muazzam P. (2022) *Exam Anxiety among university Students*. Journal of Management Practices, Humanities and social Sciences. 6 (4). 19-29.
- [3]. Zamir, S. (2014), *The Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement of students at University Level*. Journal of Students at University Level. Journal of Education and Praticce, 5(4).
- [4]. Sidharth, G. (2023), *University Entrance Examination stressors in High School : An Empirical Study*, International Journal for Research in Education, (12), 2347 -5412
- [5]. American Psychological Association (2024). Anxiety, Retrieved from : <http://www.apa.org/topics/anxiety>