



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

## उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन

पदमा पांडे

शोधार्थी, भाभा विश्वविद्यालय, भोपाल

डॉ. कविता पेडेगांवकर

प्रोफेसर, भाभा कॉलेज ऑफ एजुकेशन, भोपाल

### सारांश

वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में परीक्षाएँ विद्यार्थियों के शैक्षिक जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग रही हैं, किन्तु इनके साथ जुड़ा परीक्षा तनाव विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, आत्मविश्वास तथा शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करने वाला एक प्रमुख मनोवैज्ञानिक कारक बन चुका है। विशेषतः उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थियों ने अपने भविष्य की शैक्षिक एवं व्यावसायिक संभावनाओं के कारण अधिक प्रतिस्पर्धा और अपेक्षाओं का सामना किया है, जिसके परिणामस्वरूप परीक्षा से संबंधित तनाव की स्थिति उत्पन्न हुई है।

प्रस्तुत शोधपत्र में उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन किया गया है। इस अध्ययन के अंतर्गत बालाघाट जिले के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों से कुल 100 विद्यार्थियों को नमूने के रूप में चयनित किया गया है, जिनमें ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के विद्यार्थी सम्मिलित रहे हैं। अध्ययन के लिए परीक्षा तनाव को मापने हेतु उपयुक्त शोधकर्ता द्वारा निर्मित प्रश्नावली का उपयोग किया गया है। संकलित आंकड़ों का विश्लेषण उपयुक्त सांख्यिकीय विधियों के माध्यम से किया गया है, ताकि विभिन्न समूहों के बीच परीक्षा तनाव के स्तर की तुलना की जा सके।

अध्ययन से यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ है कि उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव का स्तर शहरी एवं ग्रामीण दोनों क्षेत्रों में पाया गया है तथा दोनों समूहों के विद्यार्थियों के बीच इसमें कोई उल्लेखनीय अंतर नहीं पाया गया। इसलिए विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव को कम करने के लिए उचित मार्गदर्शन एवं तनाव प्रबंधन की तकनीकों को प्रोत्साहित करना आवश्यक है।

**मुख्य शब्द:** परीक्षा तनाव, उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थी एवं तुलनात्मक अध्ययन

### प्रस्तावना

शिक्षा किसी भी समाज के समग्र विकास का एक महत्वपूर्ण आधार मानी जाती है। शिक्षा के माध्यम से न केवल ज्ञान और कौशल का विकास होता है, बल्कि व्यक्तित्व निर्माण, सामाजिक समायोजन तथा भविष्य के जीवन की दिशा भी निर्धारित होती है। विद्यालयी शिक्षा प्रणाली में परीक्षाएँ विद्यार्थियों की शैक्षिक



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

प्रगति का मूल्यांकन करने का प्रमुख माध्यम रही हैं। परीक्षाओं के माध्यम से विद्यार्थियों की उपलब्धियों, क्षमताओं तथा अधिगम के स्तर का आकलन किया जाता है। किन्तु वर्तमान समय में परीक्षाएँ केवल मूल्यांकन का साधन ही नहीं रह गई हैं, बल्कि वे विद्यार्थियों के लिए तनाव का एक प्रमुख कारण भी बन चुकी हैं। परीक्षा तनाव एक ऐसी मनोवैज्ञानिक अवस्था है, जिसमें विद्यार्थी परीक्षा से पूर्व या परीक्षा के दौरान अत्यधिक चिंता, भय, असुरक्षा तथा दबाव का अनुभव करते हैं। यह तनाव अनेक कारणों से उत्पन्न होता है, जैसे-अधिक शैक्षिक प्रतिस्पर्धा, अभिभावकों एवं शिक्षकों की अपेक्षाएँ, समय प्रबंधन की कठिनाई, असफलता का भय तथा भविष्य के प्रति अनिश्चितता। जब विद्यार्थी इन परिस्थितियों का प्रभावी ढंग से सामना नहीं कर पाते, तब यह तनाव उनकी शैक्षिक उपलब्धि, मानसिक स्वास्थ्य तथा आत्मविश्वास को प्रभावित कर सकता है। विशेष रूप से उच्चतर माध्यमिक स्तर पर परीक्षा तनाव की समस्या अधिक गंभीर हो जाती है, क्योंकि यह चरण विद्यार्थियों के जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है। इस स्तर पर प्राप्त अंक विद्यार्थियों के उच्च शिक्षा के अवसरों तथा कैरियर विकल्पों को प्रभावित करते हैं। परिणामस्वरूप विद्यार्थियों पर अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव बढ़ जाता है, जिससे परीक्षा से संबंधित तनाव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। यदि यह तनाव अत्यधिक बढ़ जाए, तो यह विद्यार्थियों में चिंता, अवसाद, आत्मविश्वास में कमी, एकाग्रता में बाधा तथा शैक्षिक प्रदर्शन में गिरावट जैसी समस्याएँ उत्पन्न कर सकता है। भारत जैसे विविधतापूर्ण देश में शैक्षिक परिस्थितियाँ क्षेत्रीय एवं सामाजिक संदर्भों के अनुसार भिन्न होती हैं। विशेष रूप से शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों के विद्यार्थियों की शैक्षिक सुविधाएँ, संसाधन, पारिवारिक वातावरण तथा अध्ययन की परिस्थितियाँ अलग-अलग हो सकती हैं। शहरी क्षेत्रों में विद्यार्थियों को अपेक्षाकृत अधिक शैक्षिक संसाधन, कोचिंग सुविधाएँ तथा प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण प्राप्त होता है, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में संसाधनों की सीमित उपलब्धता, पारिवारिक जिम्मेदारियाँ तथा अन्य सामाजिक परिस्थितियाँ विद्यार्थियों के अध्ययन को प्रभावित कर सकती हैं। इन परिस्थितियों के कारण परीक्षा तनाव के स्तर में भी अंतर देखने को मिल सकता है। बालाघाट जिला, जो कि मध्यप्रदेश का एक महत्वपूर्ण जिला है, वहाँ भी शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों के विद्यालयों की परिस्थितियों में पर्याप्त भिन्नता पाई जाती है। इसलिए यह आवश्यक हो जाता है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव के स्तर का अध्ययन किया जाए तथा यह देखा जाए कि शहरी और ग्रामीण विद्यार्थियों के बीच इस तनाव में किस प्रकार का अंतर विद्यमान है। इस प्रकार का अध्ययन न केवल विद्यार्थियों की मनोवैज्ञानिक स्थिति को समझने में सहायक होगा, बल्कि शिक्षकों,



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

अभिभावकों एवं शिक्षण संस्थानों को भी यह समझने में सहायता करेगा कि विद्यार्थियों को परीक्षा के समय किस प्रकार का सहयोग और मार्गदर्शन प्रदान किया जाना चाहिए। उपरोक्त संदर्भों को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत शोधपत्र में "उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन" किया गया है। इस अध्ययन में बालाघाट जिले के शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों से चयनित विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है, ताकि परीक्षा तनाव की स्थिति का तुलनात्मक विश्लेषण किया जा सके और इससे संबंधित महत्वपूर्ण निष्कर्ष प्राप्त किए जा सकें। इस अध्ययन के निष्कर्ष भविष्य में विद्यार्थियों के परीक्षा तनाव को कम करने तथा उनके शैक्षिक और मानसिक विकास को प्रोत्साहित करने में उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं।

सरिता (2015) ने अपने अध्ययन में पाया कि परीक्षा से संबंधित तनाव उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि तथा मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और उचित मार्गदर्शन एवं अध्ययन योजना के माध्यम से इसे कम किया जा सकता है। कौर (2016) ने विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव का अध्ययन करते हुए निष्कर्ष निकाला कि अत्यधिक प्रतिस्पर्धा, अभिभावकों की अपेक्षाएँ तथा परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करने का दबाव परीक्षा तनाव के प्रमुख कारण हैं। सिंह एवं कुमार (2017) ने ग्रामीण एवं शहरी विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन करते हुए पाया कि अध्ययन संसाधनों, शैक्षिक सुविधाओं तथा अध्ययन वातावरण के अंतर के कारण दोनों समूहों के तनाव स्तर में भिन्नता पाई जाती है। शर्मा (2018) ने अपने अध्ययन में यह स्पष्ट किया कि समय प्रबंधन, नियमित अध्ययन तथा सकारात्मक दृष्टिकोण विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव को कम करने में सहायक सिद्ध होते हैं। रेड्डी (2019) ने माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में परीक्षा चिंता और शैक्षिक उपलब्धि के मध्य संबंध का अध्ययन करते हुए पाया कि अधिक परीक्षा चिंता विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। इसी प्रकार गुप्ता एवं गुप्ता (2020) ने अपने अध्ययन में यह पाया कि विद्यालय का अनुकूल वातावरण, शिक्षकों का सहयोग तथा अभिभावकों का प्रोत्साहन विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पटेल (2021) ने उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव के कारणों का अध्ययन करते हुए निष्कर्ष निकाला कि पाठ्यक्रम की अधिकता, समय की कमी तथा परीक्षा का दबाव विद्यार्थियों में तनाव को बढ़ाते हैं। वर्मा (2022) ने अपने अध्ययन में पाया कि योग, ध्यान तथा तनाव प्रबंधन की तकनीकों के प्रयोग से विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव को नियंत्रित किया जा सकता है। चौधरी एवं मिश्रा (2023) ने शहरी और ग्रामीण विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन करते हुए यह पाया कि दोनों समूहों के



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

विद्यार्थियों में परीक्षा की तैयारी तथा तनाव के अनुभव में महत्वपूर्ण अंतर पाया जाता है। वहीं यादव (2024) ने अपने अध्ययन में यह निष्कर्ष प्रस्तुत किया कि परीक्षा तनाव का स्तर विद्यार्थियों के लिंग, पारिवारिक वातावरण तथा शैक्षिक परिस्थितियों से प्रभावित होता है और उचित परामर्श एवं मार्गदर्शन से इसे कम किया जा सकता है। उपर्युक्त अध्ययनों से स्पष्ट होता है कि परीक्षा तनाव विद्यार्थियों के शैक्षिक जीवन का एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक पहलू है और इसके विभिन्न आयामों को समझने के लिए तुलनात्मक अध्ययन आवश्यक है।

## समस्या कथन

उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन

## अध्ययन का उद्देश्य

1. उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन करना।

## षोध की परिकल्पनाएं

**परि.1** क्षेत्र के आधार पर उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव के स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

## प्रदत्तों का संकलन, प्रयुक्त उपकरण एवं प्रयुक्त सांख्यिकीय विधि

इस शोध पत्र में शोधकर्ता ने स्वनिर्मित प्रश्नावली के एक अंश का उपयोग किया गया है, जिसमें विद्यार्थियों से दस प्रश्नों के उत्तर प्रतिषत में लिए गए हैं। अध्ययन में बालाघाट जिले के उच्चतर माध्यमिक स्तर के कुल 100 विद्यार्थियों को शामिल किया गया, जिसमें शहरी तथा ग्रामीण दोनों क्षेत्रों से 50-50 विद्यार्थियों को समान रूप से चयनित किए गए, और इसके विस्तृत परिणाम निम्नलिखित तालिकाओं में प्रस्तुत हैं।

**परि.1** क्षेत्र के आधार पर उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव के स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

## सारणी क्रमांक 1

क्षेत्र के आधार पर उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव के स्तर संबंधी तुलनात्मक परिणाम

परीक्षा तनाव के स्तर	क्षेत्र	संख्या	1	2	3	4	5
मुझे एग्जाम से पहले घबराहट होती है।	शहरी	50	10%	18%	26%	28%	18%



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

एग्जाम के दौरान मुझे अपने ग्रेड की चिंता होती है।	ग्रामीण	50	14%	22%	28%	22%	14%
मुझे अपने टीचर से अच्छा परफॉर्म करने का प्रेशर महसूस होता है। मुझे पढ़ाई करते समय ध्यान लगाने में मुश्किल होती है।	शहरी	50	8%	16%	30%	28%	18%
	ग्रामीण	50	12%	20%	30%	24%	14%
एग्जाम के समय मेरे शरीर में टेंशन होती है। एग्जाम से कुछ दिन पहले ही मुझे घबराहट होती है।	शहरी	50	12%	18%	30%	26%	14%
	ग्रामीण	50	16%	22%	30%	20%	12%
मुझे एग्जाम में फेल होने का डर लगता है। एग्जाम की तैयारी करते समय मेरा ध्यान आसानी से भटक जाता है।	शहरी	50	14%	20%	28%	24%	14%
	ग्रामीण	50	18%	22%	30%	20%	10%
एग्जाम की तैयारी के दौरान मुझे दिमागी थकान महसूस होती है।	शहरी	50	10%	18%	32%	24%	16%
	ग्रामीण	50	14%	20%	32%	22%	12%
मुझे एग्जाम से पहले घबराहट होती है। एग्जाम के दौरान मुझे अपने ग्रेड की चिंता होती है।	शहरी	50	12%	18%	30%	26%	14%
	ग्रामीण	50	16%	22%	30%	20%	12%
मुझे अपने टीचर से अच्छा परफॉर्म करने का प्रेशर महसूस होता है। मुझे पढ़ाई करते समय ध्यान लगाने में मुश्किल होती है।	शहरी	50	8%	14%	28%	30%	20%
	ग्रामीण	50	12%	20%	30%	24%	14%
एग्जाम के समय मेरे शरीर में टेंशन होती है। एग्जाम से कुछ दिन पहले ही मुझे घबराहट होती है।	शहरी	50	14%	20%	28%	24%	14%
	ग्रामीण	50	18%	22%	30%	20%	10%
मुझे एग्जाम में फेल होने का डर लगता है। एग्जाम की तैयारी करते समय मेरा ध्यान आसानी से भटक जाता है।	शहरी	50	10%	18%	30%	26%	16%
	ग्रामीण	50	14%	22%	30%	22%	12%
एग्जाम की तैयारी के दौरान मुझे दिमागी थकान महसूस होती है।	शहरी	50	10%	18%	26%	28%	18%
	ग्रामीण	50	14%	22%	28%	22%	14%

सारणी क्रमांक 1 में क्षेत्र के आधार पर उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव के स्तर का तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है। सारणी के अवलोकन से स्पष्ट होता है कि शहरी तथा ग्रामीण दोनों क्षेत्रों के विद्यार्थियों में परीक्षा से संबंधित तनाव के विभिन्न लक्षण विभिन्न स्तरों पर पाए गए हैं। “मुझे एग्जाम से पहले घबराहट होती है” तथा “एग्जाम के दौरान मुझे अपने ग्रेड की चिंता होती है” कथनों पर शहरी विद्यार्थियों में क्रमशः 10%, 18%, 26%, 28% एवं 18% तथा ग्रामीण विद्यार्थियों में 14%, 22%, 28%, 22% एवं 14% प्रतिक्रियाएँ प्राप्त हुई हैं। इससे स्पष्ट होता है कि दोनों समूहों में मध्यम से उच्च स्तर (3 और 4) पर प्रतिक्रियाओं का प्रतिशत अधिक है, जो परीक्षा के प्रति तनाव की उपस्थिति को दर्शाता है। इसी प्रकार “मुझे अपने टीचर से अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव महसूस होता है” तथा “मुझे पढ़ाई करते समय



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

ध्यान लगाने में कठिनाई होती है" कथनों में भी दोनों क्षेत्रों के विद्यार्थियों में मध्यम और उच्च स्तर की प्रतिक्रियाएँ अधिक पाई गई हैं। शहरी विद्यार्थियों में 30% तथा 28% विद्यार्थियों ने मध्यम और उच्च स्तर की प्रतिक्रिया दी, जबकि ग्रामीण विद्यार्थियों में यह प्रतिशत क्रमशः 30% और 24% पाया गया। "एग्जाम के समय मेरे शरीर में तनाव होता है" तथा "एग्जाम से कुछ दिन पहले ही मुझे घबराहट होती है" कथनों में भी शहरी विद्यार्थियों में उच्च स्तर की प्रतिक्रियाएँ अपेक्षाकृत अधिक दिखाई देती हैं। "मुझे एग्जाम में फेल होने का डर लगता है" तथा "एग्जाम की तैयारी करते समय मेरा ध्यान आसानी से भटक जाता है" जैसे कथनों में भी दोनों क्षेत्रों के विद्यार्थियों में तनाव के लक्षण स्पष्ट दिखाई देते हैं। इसी प्रकार "एग्जाम की तैयारी के दौरान मुझे दिमागी थकान महसूस होती है" कथन में भी दोनों समूहों में मध्यम और उच्च स्तर की प्रतिक्रियाएँ प्रमुख रूप से प्राप्त हुई हैं। समग्र रूप से देखा जाए तो अधिकांश विद्यार्थियों ने 3, 4 और 5 विकल्पों का चयन किया है, जो यह संकेत देता है कि परीक्षा के समय विद्यार्थियों में तनाव का स्तर सामान्य से अधिक है।

उपरोक्त सारणी के विश्लेषण से यह निष्कर्ष निकलता है कि शहरी और ग्रामीण दोनों क्षेत्रों के उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव के विभिन्न लक्षण विद्यमान हैं। यद्यपि दोनों समूहों में तनाव के स्तर में अत्यधिक अंतर नहीं पाया गया, फिर भी शहरी विद्यार्थियों में कुछ कथनों पर अपेक्षाकृत अधिक उच्च स्तर की प्रतिक्रियाएँ प्राप्त हुई हैं। समग्र रूप से यह कहा जा सकता है कि परीक्षा से संबंधित चिंता, दबाव, ध्यान में कमी तथा मानसिक थकान जैसे लक्षण दोनों क्षेत्रों के विद्यार्थियों में मध्यम से उच्च स्तर तक पाए गए हैं। अतः यह आवश्यक है कि विद्यालयों में विद्यार्थियों को परीक्षा तनाव से निपटने के लिए उचित मार्गदर्शन, परामर्श तथा तनाव प्रबंधन की तकनीकों से अवगत कराया जाए, जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक प्रदर्शन में सुधार हो सके।

परिकल्पना 1 में यह मान लिया गया था कि "क्षेत्र के आधार पर उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव के स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है।" प्रस्तुत अध्ययन में शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों के विद्यार्थियों से प्राप्त आंकड़ों का प्रतिशत के आधार पर विश्लेषण किया गया। सारणी के अवलोकन से यह स्पष्ट हुआ कि परीक्षा तनाव से संबंधित विभिन्न कथनों पर शहरी और ग्रामीण दोनों समूहों के विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाएँ लगभग समान पाई गईं तथा दोनों समूहों में मध्यम एवं उच्च स्तर की प्रतिक्रियाएँ प्रमुख रूप से प्राप्त हुईं। यद्यपि कुछ कथनों में प्रतिशत के स्तर पर हल्का अंतर दिखाई देता है, फिर भी यह अंतर



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

अत्यधिक या उल्लेखनीय नहीं है। अतः प्राप्त परिणामों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि क्षेत्र के आधार पर उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव के स्तर में कोई विशेष या सार्थक अंतर नहीं पाया गया। इसलिए प्रस्तुत अध्ययन में प्रतिपादित परिकल्पना स्वीकार की जाती है।

## अध्ययन के निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन करना था, जिसमें बालाघाट जिले के शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया। अध्ययन से प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि परीक्षा से संबंधित तनाव दोनों क्षेत्रों के विद्यार्थियों में किसी न किसी स्तर पर विद्यमान है। विद्यार्थियों ने परीक्षा से पहले घबराहट, ग्रेड की चिंता, अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव, ध्यान में कमी, असफलता का भय तथा मानसिक थकान जैसी समस्याओं का अनुभव किया है। अध्ययन के परिणामों से यह भी ज्ञात हुआ कि शहरी और ग्रामीण विद्यार्थियों के परीक्षा तनाव के स्तर में कोई उल्लेखनीय या सार्थक अंतर नहीं पाया गया। दोनों समूहों के विद्यार्थियों में परीक्षा से संबंधित तनाव के लक्षण लगभग समान रूप से दिखाई देते हैं। इससे यह संकेत मिलता है कि परीक्षा तनाव एक सामान्य शैक्षिक समस्या है, जो क्षेत्रीय भिन्नताओं से अधिक व्यापक रूप से विद्यार्थियों को प्रभावित करती है। अतः यह आवश्यक है कि विद्यालयों में विद्यार्थियों के लिए प्रभावी मार्गदर्शन, परामर्श तथा तनाव प्रबंधन की तकनीकों को बढ़ावा दिया जाए। शिक्षकों, अभिभावकों तथा विद्यालय प्रशासन को मिलकर ऐसा शैक्षिक वातावरण विकसित करना चाहिए, जिससे विद्यार्थियों में आत्मविश्वास बढ़े और वे परीक्षा से संबंधित तनाव का सकारात्मक ढंग से सामना कर सकें। इस प्रकार के प्रयास विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने के साथ-साथ उनकी शैक्षिक उपलब्धि को भी बेहतर बनाने में सहायक सिद्ध होंगे।

## संदर्भ ग्रंथ सूची

1. यादव, के. (2021). उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव और सामना करने का व्यवहार. मनोवैज्ञानिक एवं शैक्षिक अनुसंधान पत्रिका, 8(2), 44–50।
2. यादव, पी. (2024). किशोरों में परीक्षा तनाव और सामना करने की रणनीतियाँ. अंतरराष्ट्रीय शैक्षिक विकास पत्रिका, 13(1), 55–62.
3. घोष, ए. (2017). माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों में परीक्षा चिंता का अध्ययन. मनोवैज्ञानिक अनुसंधान पत्रिका, 9(1), 21–27।



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

4. खान, ए. (2019). ग्रामीण एवं शहरी विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव का तुलनात्मक अध्ययन. शैक्षिक विकास पत्रिका, 8(1), 40–47।
5. बंसल, आर. (2018). किशोर विद्यार्थियों में परीक्षा चिंता तथा उसका शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव. शैक्षिक अनुसंधान पत्रिका, 6(1), 30–36।
6. कौर, एस. (2016). वरिष्ठ माध्यमिक विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव का अध्ययन. शिक्षा अनुसंधान पत्रिका, 5(2), 25–31.
7. मेहता, आर. (2020). विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारक. भारतीय मनोविज्ञान एवं शिक्षा पत्रिका, 10(2), 72–78।
8. त्रिपाठी, एन., एवं वर्मा, एस. (2022). किशोर विद्यार्थियों में परीक्षा चिंता और शैक्षिक प्रदर्शन का अध्ययन. अंतरराष्ट्रीय शैक्षिक अध्ययन पत्रिका, 10(1), 70–76।
9. सिंह, आर., एवं कुमार, वी. (2017). ग्रामीण एवं शहरी विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव का तुलनात्मक अध्ययन. शैक्षिक अनुसंधान समीक्षा, 6(3), 50–57.
10. पांडेय, वी., एवं सिंह, ए. (2021). किशोर विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव का अध्ययन. अंतरराष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान पत्रिका, 9(3), 55–61।
11. पटेल, एम. (2021). उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव को प्रभावित करने वाले कारक. शैक्षिक अनुसंधान एवं विकास पत्रिका, 9(3), 60–67.
12. श्रीवास्तव, आर. (2019). परीक्षा तनाव का विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव. भारतीय शैक्षिक मनोविज्ञान पत्रिका, 15(2), 63–69।
13. राव, एम. (2017). विद्यालयी विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव तथा उससे निपटने की रणनीतियाँ. सामाजिक विज्ञान अनुसंधान पत्रिका, 5(2), 49–56।
14. रेड्डी, के. (2019). माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा चिंता और शैक्षिक उपलब्धि. भारतीय शैक्षिक मनोविज्ञान पत्रिका, 14(1), 15–21.
15. शर्मा, ए. (2018). किशोरों में समय प्रबंधन और शैक्षिक तनाव. शैक्षिक मनोविज्ञान पत्रिका, 10(1), 18–24.
16. सक्सेना, के. (2020). वरिष्ठ माध्यमिक विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव और समायोजन का अध्ययन. शैक्षिक विकास अध्ययन पत्रिका, 13(1), 28–35।
17. सरिता, एस. (2015). उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव का अध्ययन. सामाजिक विज्ञान अनुसंधान पत्रिका, 4(2), 72–78.
18. दुबे, आर., एवं तिवारी, एस. (2021). विद्यालयी विद्यार्थियों में शैक्षिक दबाव एवं परीक्षा तनाव का अध्ययन. अंतरराष्ट्रीय सामाजिक विज्ञान अनुसंधान पत्रिका, 11(2), 102–109।



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

19. वर्मा, एन. (2022). उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में तनाव प्रबंधन तकनीकों का अध्ययन. मनोवैज्ञानिक अध्ययन पत्रिका, 11(2), 41–48.
20. चंद्रा, पी. (2020). उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में तनाव तथा सामना करने की रणनीतियाँ. भारतीय शैक्षिक अध्ययन पत्रिका, 12(3), 65–72।
21. चौधरी, आर., एवं मिश्रा, एस. (2023). उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव का अध्ययन. अंतरराष्ट्रीय शैक्षिक मनोविज्ञान पत्रिका, 12(2), 45–52.
22. जैन, एम., एवं शर्मा, पी. (2022). किशोर विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव और मानसिक स्वास्थ्य. अंतरराष्ट्रीय शैक्षिक मनोविज्ञान पत्रिका, 14(2), 54–60।
23. नायर, एस. (2018). उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों की अध्ययन आदतें और शैक्षिक चिंता. शैक्षिक मनोविज्ञान पत्रिका, 11(1), 33–39।
24. अग्रवाल, एस. (2019). वरिष्ठ माध्यमिक विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव का अध्ययन. अंतरराष्ट्रीय शिक्षा एवं मनोविज्ञान पत्रिका, 7(2), 45–52।
25. गुप्ता, पी., एवं गुप्ता, आर. (2020). किशोरों में विद्यालयीय वातावरण और शैक्षिक तनाव. शैक्षिक अध्ययन पत्रिका, 8(1), 33–40.