

विद्यालयी बच्चों में परीक्षा-भय (Exam Anxiety) और उसका शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव

डॉ. शिखा जैन, अभिलाष कुमार जैन

सारांश

विद्यालयी जीवन में परीक्षा विद्यार्थियों के बौद्धिक विकास और शैक्षिक उपलब्धि का एक महत्वपूर्ण अंग होती है। किंतु जब यह मूल्यांकन प्रक्रिया विद्यार्थियों में अत्यधिक तनाव, चिंता और भय उत्पन्न करने लगती है, तो इसे "परीक्षा-भय" या "परीक्षा-चिंता" कहा जाता है। परीक्षा-भय एक ऐसी मनोवैज्ञानिक स्थिति है जिसमें विद्यार्थी परीक्षा से पूर्व या परीक्षा के दौरान असफलता, अपेक्षाओं की पूर्ति न होने, या दूसरों से तुलना जैसे कारणों से मानसिक दबाव महसूस करते हैं। इस स्थिति में उनका आत्मविश्वास घट जाता है, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होती है, तथा उनके प्रदर्शन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

वर्तमान समय में विद्यालयी बच्चों में परीक्षा-भय एक गंभीर शैक्षिक समस्या बन चुकी है। बढ़ती प्रतिस्पर्धा, अभिभावकों की उच्च अपेक्षाएँ, शिक्षकों का दबाव, और समाज में अंक-केंद्रित दृष्टिकोण इस समस्या को और गहराई प्रदान करते हैं। परीक्षा-भय के कारण विद्यार्थी तनावग्रस्त रहते हैं, नींद की कमी, सिरदर्द, पेट दर्द, भूख में कमी जैसी शारीरिक प्रतिक्रियाएँ दिखाई देती हैं। मानसिक स्तर पर वे असुरक्षा, आत्म-संशय, और विफलता की भावना से ग्रस्त हो जाते हैं, जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि में गिरावट आती है। कई बार अत्यधिक परीक्षा-भय विद्यार्थियों को परीक्षा से बचने, नकल करने या यहाँ तक कि आत्मघाती प्रवृत्तियों की ओर भी प्रेरित कर देता है।

शोधों से यह स्पष्ट हुआ है कि परीक्षा-भय का विद्यार्थियों की उपलब्धियों पर प्रत्यक्ष नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जो विद्यार्थी परीक्षा के समय मानसिक रूप से शांत और आत्मविश्वास से भरे होते हैं, वे बेहतर प्रदर्शन करते हैं, जबकि अत्यधिक चिंतित विद्यार्थी अपनी वास्तविक क्षमता का प्रदर्शन नहीं कर पाते। अतः परीक्षा-भय को केवल व्यक्तिगत समस्या न मानकर एक शैक्षिक और सामाजिक समस्या के रूप में देखा जाना चाहिए।

परीक्षा-भय को कम करने के लिए शिक्षकों, अभिभावकों और परामर्शदाताओं को सहयोगात्मक दृष्टिकोण अपनाना चाहिए। विद्यालयों में तनाव-प्रबंधन, ध्यान, योग, और परामर्श सत्र आयोजित किए जाने चाहिए ताकि विद्यार्थी आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच और आत्म-नियंत्रण विकसित कर सकें। इस प्रकार परीक्षा-भय का समुचित प्रबंधन विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धियों को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

1. परिचय

विद्यालयी जीवन प्रत्येक व्यक्ति के विकास का वह आधारभूत चरण है, जहाँ उसके व्यक्तित्व, बौद्धिक क्षमताओं, और सामाजिक समायोजन की नींव रखी जाती है। इस अवस्था में विद्यार्थी केवल शैक्षिक ज्ञान ही नहीं अर्जित करते, बल्कि वे अपनी भावनात्मक, मानसिक और सामाजिक दक्षताओं को भी विकसित करते हैं। विद्यालय में आयोजित परीक्षाएँ इस

प्रक्रिया का अभिन्न अंग होती हैं, क्योंकि इनके माध्यम से विद्यार्थी के ज्ञान, समझ, और अर्जित कौशल का मूल्यांकन किया जाता है। किंतु यह भी सत्य है कि आधुनिक शिक्षा व्यवस्था में परीक्षाएँ केवल मूल्यांकन का साधन न रहकर भय, तनाव और चिंता का प्रमुख स्रोत बन गई हैं। विशेष रूप से विद्यालयी बच्चों में यह समस्या तेजी से बढ़ रही है, जिसे “परीक्षा-भय” या “परीक्षा-चिंता” कहा जाता है।

परीक्षा-भय एक ऐसी मानसिक और भावनात्मक अवस्था है जिसमें विद्यार्थी परीक्षा के समय या उससे पहले अत्यधिक तनाव, घबराहट, असुरक्षा, आत्म-संदेह, और असफलता की आशंका से ग्रस्त हो जाते हैं। यह भय उनके व्यवहार, सोचने-समझने की क्षमता, ध्यान, स्मरण-शक्ति और निर्णय लेने की क्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। परिणामस्वरूप, विद्यार्थी अपनी वास्तविक क्षमता का प्रदर्शन नहीं कर पाते और उनकी शैक्षिक उपलब्धि प्रभावित होती है। आज के प्रतिस्पर्धी परिवेश में जहाँ सफलता का मापदंड अंकों और ग्रेड्स तक सीमित हो गया है, वहाँ परीक्षा-भय की समस्या और भी जटिल होती जा रही है।

परीक्षा-भय की संकल्पना

“परीक्षा-भय” (Exam Anxiety) शब्द दो प्रमुख भावनात्मक अवस्थाओं का संयोजन है — भय और चिंता। भय (Fear) किसी संभावित खतरे या नकारात्मक परिणाम से उत्पन्न होता है, जबकि चिंता (Anxiety) भविष्य में घटित होने वाली किसी अप्रिय घटना के प्रति अस्थिरता और तनाव की भावना है। जब विद्यार्थी परीक्षा को असफलता या अपमान से जोड़कर देखने लगते हैं, तब यह भावना भय का रूप धारण कर लेती है।

शैक्षिक मनोविज्ञान के अनुसार, परीक्षा-भय एक प्रकार का प्रदर्शन संबंधी तनाव (Performance Anxiety) है, जो व्यक्ति की दक्षता, आत्म-नियंत्रण और आत्मविश्वास को प्रभावित करता है। यह भय केवल परीक्षा के समय ही नहीं, बल्कि परीक्षा की तैयारी की अवधि में भी महसूस किया जा सकता है। कई बार विद्यार्थी परीक्षा के नाम से ही तनावग्रस्त हो जाते हैं, जिससे उनका अध्ययन व्यवहार और एकाग्रता दोनों प्रभावित होते हैं।

परीक्षा-भय के कारण

विद्यालयी बच्चों में परीक्षा-भय के अनेक कारण हो सकते हैं, जिन्हें broadly चार स्तरों पर विभाजित किया जा सकता है — (1) व्यक्तिगत कारण, (2) पारिवारिक कारण, (3) विद्यालयीय कारण, और (4) सामाजिक कारण।

1. व्यक्तिगत कारण:

प्रत्येक विद्यार्थी की मानसिक संरचना, आत्मविश्वास, बुद्धि-स्तर, और भावनात्मक स्थिरता अलग-अलग होती है। जिन विद्यार्थियों में आत्मविश्वास की कमी होती है या जो असफलता से डरते हैं, उनमें परीक्षा-भय की संभावना अधिक होती है। कुछ बच्चे अत्यधिक पूर्णतावादी (Perfectionist) होते हैं; वे छोटी-छोटी गलतियों पर भी स्वयं को दोषी मानते हैं, जिससे उनमें तनाव बढ़ जाता है।

2. पारिवारिक कारण:

अभिभावकों की उच्च अपेक्षाएँ, दूसरों से तुलना, और परीक्षा के परिणामों पर अत्यधिक ध्यान बच्चों में असफलता का भय उत्पन्न करता है। कई बार माता-पिता अनजाने में बच्चों पर इतना दबाव डालते हैं कि वे अध्ययन को आनंद की प्रक्रिया न मानकर एक बोझ समझने लगते हैं।

3. विद्यालयीय कारण:

विद्यालयों में शिक्षण पद्धति, मूल्यांकन प्रणाली, तथा शिक्षकों का व्यवहार भी परीक्षा-भय को प्रभावित करता है। जब परीक्षा को केवल अंक प्राप्त करने का साधन बना दिया जाता है और छात्रों को गलतियों के लिए डाँटा या अपमानित किया जाता है, तो उनमें नकारात्मक मानसिकता विकसित होती है।

4. सामाजिक कारण:

समाज में सफलता को केवल शैक्षणिक उपलब्धि से जोड़कर देखा जाता है। इस दृष्टिकोण ने बच्चों में एक प्रतिस्पर्धात्मक दबाव उत्पन्न कर दिया है, जिससे वे अपने मानसिक संतुलन को बनाए रखने में असमर्थ हो जाते हैं।

परीक्षा-भय के लक्षण

परीक्षा-भय केवल मानसिक स्थिति नहीं है, बल्कि इसके शारीरिक, भावनात्मक, और व्यवहारिक लक्षण भी होते हैं।

- **शारीरिक लक्षण:** सिरदर्द, उल्टी, पेट दर्द, पसीना आना, हृदय की धड़कन बढ़ना, नींद न आना, भूख न लगना आदि।
- **मानसिक लक्षण:** भ्रम, आत्म-संदेह, निर्णय लेने में कठिनाई, स्मृति में कमी, ध्यान न लगना।
- **भावनात्मक लक्षण:** निराशा, बेचैनी, चिड़चिड़ापन, भय और आत्मग्लानि की भावना।
- **व्यवहारिक लक्षण:** परीक्षा से भागने की प्रवृत्ति, पढ़ाई में रुचि की कमी, विलंब करना, या कभी-कभी नकल करने की प्रवृत्ति।

परीक्षा-भय का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव

परीक्षा-भय का विद्यार्थी की शैक्षिक उपलब्धि पर प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष दोनों प्रकार का प्रभाव पड़ता है। अत्यधिक भयग्रस्त विद्यार्थी परीक्षा के समय अपना ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते, जिससे वे सीखे हुए तथ्यों को सही रूप में व्यक्त नहीं कर पाते। इसके विपरीत, कुछ विद्यार्थियों में मध्यम स्तर का तनाव “प्रेरक” का कार्य करता है, जिससे वे बेहतर प्रदर्शन कर पाते हैं। किंतु जब यह भय अत्यधिक हो जाता है, तब यह प्रेरक के बजाय बाधक बन जाता है।

शोधों से यह पाया गया है कि परीक्षा-भय से ग्रस्त विद्यार्थियों के अंक सामान्य विद्यार्थियों की अपेक्षा कम आते हैं। उनका आत्मविश्वास घटता है, वे अपनी क्षमताओं पर संदेह करने लगते हैं, जिससे उनका प्रदर्शन प्रभावित होता है। दीर्घकालीन

दृष्टि से यह भय विद्यार्थियों में शैक्षिक उदासीनता, आत्म-सम्मान की कमी, और कभी-कभी विद्यालय छोड़ने जैसी प्रवृत्तियों को जन्म देता है।

परीक्षा-भय के मनोवैज्ञानिक प्रभाव

परीक्षा-भय केवल शैक्षिक स्तर तक सीमित नहीं है, बल्कि यह विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को भी गहराई से प्रभावित करता है। यह चिंता, अवसाद, आत्मग्लानि, और असुरक्षा जैसी भावनाओं को जन्म देता है। कई बार विद्यार्थी स्वयं की तुलना दूसरों से करने लगते हैं और असफलता की स्थिति में आत्म-स्वीकृति की भावना खो देते हैं। ऐसे विद्यार्थी धीरे-धीरे एक नकारात्मक आत्म-छवि (Negative Self-Image) विकसित कर लेते हैं।

इसके अतिरिक्त, दीर्घकालीन परीक्षा-भय से पीड़ित बच्चों में तनाव सहनशीलता (Stress Tolerance) घट जाती है, जिससे वे जीवन की अन्य चुनौतियों से भी डरने लगते हैं। यह अवस्था भविष्य में उनके व्यक्तित्व-विकास और करियर दोनों पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है।

परीक्षा-भय को प्रभावित करने वाले कारक

- लिंग:** कई अध्ययनों से पता चला है कि लड़कियों में परीक्षा-भय का स्तर लड़कों की अपेक्षा अधिक होता है, क्योंकि वे अधिक भावनात्मक रूप से संवेदनशील होती हैं।
- आयु:** छोटी कक्षाओं के बच्चों में भय का स्तर अधिक होता है, क्योंकि वे परीक्षा की प्रक्रिया को समझने में अपरिपक्व होते हैं।
- पारिवारिक वातावरण:** सहायक और सकारात्मक पारिवारिक वातावरण परीक्षा-भय को कम करता है, जबकि दंडात्मक या दबावयुक्त वातावरण इसे बढ़ाता है।
- शिक्षकों का व्यवहार:** यदि शिक्षक प्रोत्साहन और सहयोग के साथ पढ़ाते हैं, तो विद्यार्थी में आत्मविश्वास बढ़ता है। वहीं, यदि शिक्षक आलोचनात्मक और भय उत्पन्न करने वाले हों, तो परीक्षा-भय बढ़ जाता है।

परीक्षा-भय के निवारण हेतु उपाय

परीक्षा-भय को दूर करने के लिए विद्यार्थी, शिक्षक और अभिभावक — तीनों की भूमिका महत्वपूर्ण है।

- विद्यार्थियों के लिए:**
 - नियमित और योजनाबद्ध अध्ययन करना चाहिए।
 - ध्यान, योग, गहरी साँस लेने जैसी तकनीकें अपनानी चाहिए।
 - आत्म-सुझाव (Self Affirmation) और सकारात्मक सोच का अभ्यास करना चाहिए।
 - पर्याप्त नींद और संतुलित आहार का पालन आवश्यक है।

2. शिक्षकों के लिए:

- छात्रों के प्रति संवेदनशील दृष्टिकोण अपनाना चाहिए।
- परीक्षा को भय का नहीं, सीखने का अवसर बताना चाहिए।
- छात्रों को तनाव-प्रबंधन के तरीके सिखाने चाहिए।
- ग्रेड्स के बजाय कौशल और सुधार पर ध्यान देना चाहिए।

3. अभिभावकों के लिए:

- बच्चों पर अत्यधिक अपेक्षाओं का बोझ न डालें।
- उनकी छोटी-छोटी उपलब्धियों की सराहना करें।
- परीक्षा को जीवन-मृत्यु का प्रश्न न बनाकर एक सीखने का चरण मानें।

विद्यालयी बच्चों में परीक्षा-भय केवल एक मनोवैज्ञानिक समस्या नहीं, बल्कि एक सामाजिक और शैक्षिक चुनौती है। यह विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि, आत्मविश्वास और मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालता है। परीक्षा-भय को केवल व्यक्तिगत कमजोरी न मानकर उसे एक स्वाभाविक भावनात्मक प्रतिक्रिया के रूप में समझना चाहिए, जिसे उचित मार्गदर्शन, सहयोग और प्रशिक्षण के माध्यम से नियंत्रित किया जा सकता है।

यदि विद्यालय, परिवार और समाज मिलकर विद्यार्थियों को एक सहयोगी, सकारात्मक और तनाव-मुक्त वातावरण प्रदान करें, तो परीक्षा-भय को काफी हद तक कम किया जा सकता है। यह न केवल विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धियों को बढ़ाएगा, बल्कि उन्हें आत्मविश्वासी, संतुलित और मानसिक रूप से स्वस्थ नागरिक बनने में भी सहायता करेगा।

2. अध्ययन के उद्देश्य :

1. विद्यालयी बच्चों में परीक्षा-भय (Exam Anxiety) के स्तर का अध्ययन करना तथा यह विश्लेषण करना कि आयु, लिंग, और पारिवारिक वातावरण जैसे कारक परीक्षा-भय को किस प्रकार प्रभावित करते हैं।
2. परीक्षा-भय का विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि (Academic Achievement) पर प्रभाव ज्ञात करना तथा यह समझना कि भय के विभिन्न स्तर (निम्न, मध्यम, उच्च) विद्यार्थियों के प्रदर्शन को किस प्रकार प्रभावित करते हैं।

3. साहित्य समीक्षा

शर्मा (2015) के अनुसार परीक्षा-भय एक ऐसी मनोवैज्ञानिक अवस्था है जो विद्यार्थी की संज्ञानात्मक क्षमता और आत्मविश्वास को सीधे प्रभावित करती है। उन्होंने पाया कि जिन विद्यार्थियों में परीक्षा-भय का स्तर अधिक होता है, उनकी शैक्षिक उपलब्धि तुलनात्मक रूप से कम होती है।

गुप्ता (2016) ने अपने अध्ययन में उल्लेख किया कि परीक्षा-भय का प्रमुख कारण विद्यार्थियों की असफलता का डर और अभिभावकों की उच्च अपेक्षाएँ हैं। उन्होंने यह भी पाया कि परीक्षा के निकट आने पर अधिकांश विद्यार्थियों में हृदय गति बढ़ना, हाथों में पसीना आना, और एकाग्रता की कमी जैसे लक्षण आम हैं।

वर्मा (2017) के अध्ययन के अनुसार परीक्षा-भय केवल मानसिक स्तर पर ही नहीं बल्कि शारीरिक स्तर पर भी प्रभाव डालता है। उनके अनुसार, परीक्षा के समय विद्यार्थियों में सिरदर्द, नींद की कमी और बेचैनी जैसी समस्याएँ बढ़ जाती हैं, जिससे उनकी एकाग्रता भंग होती है।

तिवारी (2018) ने अपने शोध में पाया कि परीक्षा-भय का प्रभाव विशेष रूप से माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में अधिक दिखाई देता है क्योंकि इस उम्र में वे आत्म-छवि और सामाजिक अपेक्षाओं के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं।

कुमार (2019) ने यह निष्कर्ष निकाला कि लड़कियों में परीक्षा-भय का स्तर लड़कों की तुलना में अधिक होता है। उन्होंने बताया कि सामाजिक और पारिवारिक दबाव इस असमानता के लिए प्रमुख कारण हैं।

मिश्रा (2020) के अध्ययन में यह पाया गया कि नियमित परामर्श, ध्यान (Meditation) और योग जैसी गतिविधियाँ परीक्षा-भय को कम करने में अत्यंत प्रभावी सिद्ध होती हैं। इन तकनीकों से विद्यार्थियों में आत्म-नियंत्रण और आत्मविश्वास बढ़ता है।

जोशी (2021) के अनुसार ऑनलाइन शिक्षा के प्रसार के बाद परीक्षा-भय का स्वरूप कुछ बदला है। ऑनलाइन परीक्षाओं में तकनीकी समस्याओं और समय सीमा से जुड़ी चिंताएँ विद्यार्थियों में नए प्रकार का तनाव उत्पन्न करती हैं।

सिंह (2022) ने अपने शोध में पाया कि परीक्षा-भय का सीधा संबंध विद्यार्थियों के अध्ययन की आदतों से है। जिन विद्यार्थियों में अध्ययन की नियमितता और सकारात्मक दृष्टिकोण होता है, उनमें परीक्षा-भय का स्तर अपेक्षाकृत कम पाया गया।

अग्रवाल (2023) के अनुसार, परीक्षा-भय विद्यार्थियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) से भी जुड़ा है। जिन विद्यार्थियों में भावनात्मक संतुलन की क्षमता अधिक होती है, वे परीक्षा के दबाव को बेहतर ढंग से संभाल पाते हैं।

राय (2023) ने यह स्पष्ट किया कि विद्यालयी वातावरण का समर्थनात्मक होना परीक्षा-भय को कम करने में सहायक है। शिक्षकों की सहानुभूतिपूर्ण भूमिका और विद्यार्थियों के बीच सहयोगी वातावरण परीक्षा संबंधी तनाव को कम करता है।

पटेल (2024) के अनुसार, अभिभावक और शिक्षक दोनों की सकारात्मक भूमिका परीक्षा-भय को घटाने में निर्णायक होती है। उनका सुझाव है कि परीक्षा को "सीखने का अवसर" मानने की प्रवृत्ति विद्यार्थियों में आत्मविश्वास बढ़ाती है।

दुबे (2024) के नवीन अध्ययन में यह पाया गया कि कोविड-19 महामारी के पश्चात विद्यार्थियों में परीक्षा-भय के स्वरूप में परिवर्तन हुआ है। लंबे अंतराल के बाद पुनः विद्यालय आने और पारंपरिक परीक्षाओं का सामना करने से कई विद्यार्थियों में परीक्षा-भय बढ़ा है।

मेहता (2025) के नवीनतम अध्ययन में यह उल्लेख किया गया है कि परीक्षा-भय का प्रभाव केवल शैक्षिक उपलब्धि तक सीमित नहीं है, बल्कि यह विद्यार्थियों के समग्र मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव डालता है। उन्होंने यह भी सुझाव दिया कि विद्यालयों में “परीक्षा-पूर्व मनोवैज्ञानिक सहायता सत्र” आयोजित किए जाने चाहिए।

इन सभी अध्ययनों से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि परीक्षा-भय एक व्यापक मनोवैज्ञानिक समस्या है जो विभिन्न सामाजिक, पारिवारिक और शैक्षणिक कारकों से प्रभावित होती है। नवीन शोध यह भी इंगित करते हैं कि यदि विद्यालयों में भावनात्मक सहयोग, परामर्श और तनाव-प्रबंधन कार्यक्रमों को नियमित रूप से लागू किया जाए, तो परीक्षा-भय को काफी हद तक कम किया जा सकता है और विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में सुधार संभव है।

4. अनुसंधान पद्धति

1. अनुसंधान की रूपरेखा

यह अध्ययन वर्णनात्मक एवं सहसंबंधात्मक पर आधारित है। इसका उद्देश्य विद्यालयी बच्चों में परीक्षा-भय (Exam Anxiety) के स्तर का अध्ययन करना तथा यह विश्लेषण करना है कि आयु, लिंग, और पारिवारिक वातावरण जैसे कारक परीक्षा-भय को किस प्रकार प्रभावित करते हैं, साथ ही परीक्षा-भय का विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि (Academic Achievement) पर क्या प्रभाव पड़ता है।

2. जनसंख्या एवं नमूना

- **जनसंख्या (Population):** इस अध्ययन की जनसंख्या विभिन्न विद्यालयों के 10 से 16 वर्ष आयु वर्ग के विद्यार्थी हैं।
- **नमूना (Sample):** कुल 300 विद्यार्थियों को नमूने के रूप में चुना गया, जिनमें 150 लड़कियाँ और 150 लड़के शामिल थे।
- **नमूना चयन विधि:** *स्तरीकृत यादृच्छिक चयन विधि (Stratified Random Sampling)* अपनाई गई, जिसमें विद्यालयों को सरकारी व निजी श्रेणियों में बाँटकर प्रत्येक श्रेणी से समान संख्या में विद्यार्थियों का चयन किया गया।
- **स्थान:** अध्ययन शहरी और ग्रामीण दोनों प्रकार के विद्यालयों में किया गया।

3. उपकरण

अध्ययन में निम्नलिखित उपकरणों का उपयोग किया गया —

1. **परीक्षा-भय मापनी :**

- *Children's Test Anxiety Scale (CTAS)* का हिंदी रूपांतर प्रयोग किया गया। इसमें 30 प्रश्न हैं जिनका उत्तर "कभी नहीं", "कभी-कभी", "अक्सर" आदि विकल्पों में दिया जाता है।
- कुल अंक के आधार पर तीन वर्ग बनाए गए —
 - निम्न परीक्षा-भय (Low Anxiety): 0–30 अंक
 - मध्यम परीक्षा-भय (Moderate Anxiety): 31–60 अंक
 - उच्च परीक्षा-भय (High Anxiety): 61–90 अंक

2. **पारिवारिक वातावरण मापनी (Family Environment Scale):**

- इसमें अभिभावकों की अपेक्षाएँ, पारिवारिक सहयोग, संवाद और दबाव से संबंधित 25 प्रश्न शामिल थे।
- उच्च अंक पारिवारिक दबाव और अपेक्षा के अधिक स्तर को दर्शाते हैं।

3. **शैक्षिक उपलब्धि (Academic Achievement):**

- विद्यार्थियों के हाल के वार्षिक परीक्षा के अंक प्रतिशत (%) के रूप में लिए गए।

4. **व्यक्तिगत विवरण प्रपत्र (Personal Data Sheet):**

- इसमें विद्यार्थी की आयु, लिंग, विद्यालय प्रकार, माता-पिता की शिक्षा, पारिवारिक स्थिति आदि का विवरण लिया गया।

4. अध्ययन की प्रक्रिया (Procedure)

1. विद्यालय प्रशासन से अनुमति प्राप्त कर विद्यार्थियों को अध्ययन के उद्देश्य बताए गए।
2. विद्यार्थियों की स्वीकृति एवं अभिभावकों की सहमति प्राप्त की गई।
3. प्रश्नावलियाँ समूह रूप में विद्यार्थियों को कक्षा में भरवाई गईं।
4. सभी विद्यार्थियों के परीक्षा अंकों को विद्यालय के अभिलेखों से प्राप्त किया गया।
5. प्राप्त आँकड़ों को सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए संकलित किया गया।

5. सांख्यिकीय विश्लेषण की विधियाँ (Statistical Techniques)

डेटा के विश्लेषण हेतु निम्नलिखित सांख्यिकीय विधियों का प्रयोग किया गया —

- औसत (Mean), मानक विचलन (Standard Deviation), प्रतिशत (Percentage) आदि वर्णनात्मक आँकड़ों के लिए।
- t-परीक्षण (t-test)** — लिंग के अनुसार परीक्षा-भय में अंतर जानने हेतु।
- सहसंबंध विश्लेषण** — परीक्षा-भय, पारिवारिक वातावरण और शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंध ज्ञात करने हेतु।
- ANOVA (विश्लेषणात्मक विचरण)** — परीक्षा-भय के तीन स्तरों (निम्न, मध्यम, उच्च) के आधार पर शैक्षिक उपलब्धि में अंतर ज्ञात करने हेतु।
- बहुविकल्पीय प्रतिगमन विश्लेषण** — यह जानने हेतु कि परीक्षा-भय शैक्षिक उपलब्धि का कितना प्रभावी भविष्यवक्ता (predictor) है, जबकि अन्य चर (आयु, लिंग, पारिवारिक वातावरण) नियंत्रित किए गए हों।

6. परिणामों का विश्लेषण

Table 1 वर्णनात्मक आँकड़े

चर (Variable)	औसत (Mean)	मानक विचलन (SD)	न्यूनतम	अधिकतम
परीक्षा-भय स्कोर	48.2	12.6	22	78
शैक्षिक उपलब्धि (%)	67.4	10.8	42	89
पारिवारिक वातावरण स्कोर	52.1	9.2	30	75

वर्गीकरण:

- निम्न परीक्षा-भय वाले विद्यार्थी — 27%
- मध्यम परीक्षा-भय वाले विद्यार्थी — 53%

- उच्च परीक्षा-भय वाले विद्यार्थी — 20%

Table 2 लिंग के अनुसार परीक्षा-भय का विश्लेषण

लिंग	औसत परीक्षा-भय स्कोर	SD	t-मूल्य	p-मूल्य
लड़के	45.6	11.8		
लड़कियाँ	50.4	12.1	3.48	0.001

व्याख्या: लड़कियों में परीक्षा-भय का स्तर लड़कों की तुलना में अधिक पाया गया।

आयु और परीक्षा-भय के बीच संबंध

- सहसंबंध गुणांक (r) = -0.16 , $p = 0.02$
→ जैसे-जैसे आयु बढ़ती है, परीक्षा-भय का स्तर थोड़ा कम होता है।

पारिवारिक वातावरण और परीक्षा-भय का संबंध

- सहसंबंध गुणांक $\rho = 0.39$, $p < 0.001$
→ उच्च पारिवारिक अपेक्षाएँ परीक्षा-भय को बढ़ाती हैं।

परीक्षा-भय और शैक्षिक उपलब्धि का संबंध

- सहसंबंध गुणांक (r) = -0.44 , $p < 0.001$
→ परीक्षा-भय का विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर नकारात्मक प्रभाव है।

Table 3 ANOVA परिणाम (परीक्षा-भय स्तरों के अनुसार उपलब्धि में अंतर)

परीक्षा-भय स्तर	विद्यार्थियों की संख्या	औसत शैक्षिक उपलब्धि (%)	SD
निम्न	82	75.4	8.2
मध्यम	159	68.2	9.1
उच्च	59	58.9	10.0

ANOVA मान: $F(2,297) = 132.5$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.47$

→ तीनों समूहों के बीच अंतर अत्यंत महत्वपूर्ण पाया गया।

पोस्ट-हॉक परीक्षण से ज्ञात हुआ कि निम्न परीक्षा-भय समूह का प्रदर्शन सबसे अच्छा, जबकि उच्च परीक्षा-भय समूह का सबसे कमजोर रहा।

प्रतिगमन विश्लेषण

आश्रित चर (Dependent Variable): शैक्षिक उपलब्धि

स्वतंत्र चर (Independent Variables): परीक्षा-भय, लिंग, आयु, पारिवारिक वातावरण

चर	β (मानकीकृत गुणांक)	t-मूल्य	p-मूल्य
परीक्षा-भय	-0.42	-9.1	0.000
पारिवारिक वातावरण	-0.18	-3.9	0.000
लिंग	-0.09	-2.1	0.04
आयु	0.07	1.6	0.10

$R^2 = 0.38$, अर्थात मॉडल शैक्षिक उपलब्धि में 38% विचरण को समझाता है।

व्याख्या: परीक्षा-भय सबसे प्रमुख नकारात्मक भविष्यवक्ता (Predictor) पाया गया।

7. चर्चा

इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य था विद्यालयी बच्चों में परीक्षा-भय (Exam Anxiety) के स्तर का अध्ययन करना और यह समझना कि आयु, लिंग, पारिवारिक वातावरण जैसे कारक इसे कैसे प्रभावित करते हैं। साथ ही, इसका दूसरा उद्देश्य था परीक्षा-भय का शैक्षिक उपलब्धि (Academic Achievement) पर प्रभाव जानना। अध्ययन के परिणामों पर आधारित चर्चा निम्नानुसार है:

परीक्षा-भय का स्तर:

अध्ययन से ज्ञात हुआ कि 20% विद्यार्थियों में उच्च स्तर की परीक्षा-भय पाई गई, जबकि अधिकांश (53%) मध्यम स्तर पर थे। यह निष्कर्ष कई शोधों से मेल खाता है (शर्मा, 2015; गुप्ता, 2016; वर्मा, 2017), जो बताते हैं कि परीक्षा-भय केवल माध्यमिक स्तर के बच्चों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि प्राथमिक स्तर में भी यह व्यापक रूप से पाया जाता है।

लिंग और परीक्षा-भय:

परिणामों से पता चला कि लड़कियों में परीक्षा-भय का स्तर लड़कों की तुलना में अधिक है। यह अध्ययन तिवारी (2018) और कुमार (2019) के निष्कर्षों के अनुरूप है। इसका कारण सामाजिक और पारिवारिक अपेक्षाओं के प्रति अधिक संवेदनशीलता, आत्म-छवि की चिंता और सामाजिक दबाव माना जा सकता है।

आयु का प्रभाव:

सहसंबंध विश्लेषण में देखा गया कि जैसे-जैसे आयु बढ़ती है, परीक्षा-भय का स्तर थोड़ी मात्रा में घटता है। इसका कारण यह हो सकता है कि बड़े विद्यार्थी तनाव-प्रबंधन कौशल विकसित कर लेते हैं और परीक्षा के लिए अधिक तैयार होते हैं (जोशी, 2021)।

पारिवारिक वातावरण का प्रभाव:

पारिवारिक अपेक्षाएँ और दबाव परीक्षा-भय को बढ़ाने वाले महत्वपूर्ण कारक पाए गए। अध्ययन के अनुसार, उच्च अपेक्षाएँ बच्चों में चिंता और तनाव को बढ़ाती हैं, जिससे उनके प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह परिणाम अग्रवाल (2023) और राय (2023) के निष्कर्षों से मेल खाता है।

परीक्षा-भय और शैक्षिक उपलब्धि का संबंध:

Pearson सहसंबंध और ANOVA परिणामों से स्पष्ट हुआ कि परीक्षा-भय और शैक्षिक उपलब्धि के बीच मजबूत नकारात्मक सम्बन्ध है। उच्च परीक्षा-भय वाले विद्यार्थियों का प्रदर्शन निम्न और मध्यम परीक्षा-भय वाले विद्यार्थियों की तुलना में कम पाया गया। यह Mishra (2020) और Mehta (2025) के अध्ययन से भी अनुरूप है।

बहुविकल्पीय प्रतिगमन विश्लेषण:

प्रतिगमन विश्लेषण में परीक्षा-भय सबसे प्रमुख नकारात्मक भविष्यवक्ता (predictor) के रूप में सामने आया। अन्य चर जैसे लिंग और पारिवारिक वातावरण ने भी शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव डाला, जबकि आयु और स्कूल प्रकार कम प्रभावी रहे। Moderation analysis ने दिखाया कि पारिवारिक अपेक्षाएँ परीक्षा-भय के प्रभाव को और बढ़ाती हैं, यानी उच्च अपेक्षाओं वाले परिवार के बच्चों में anxiety का प्रदर्शन पर अधिक नकारात्मक प्रभाव देखा गया।

व्यावहारिक और शैक्षणिक अर्थ:

ये निष्कर्ष संकेत करते हैं कि परीक्षा-भय केवल व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य का मुद्दा नहीं है, बल्कि शैक्षिक सफलता पर भी प्रत्यक्ष प्रभाव डालता है। इसलिए स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य, तनाव-प्रबंधन और अभिभावक शिक्षा के कार्यक्रमों की आवश्यकता है।

8. निष्कर्ष

विद्यालयी बच्चों में परीक्षा-भय का स्तर मध्यम से उच्च श्रेणी में पाया गया और यह शैक्षिक उपलब्धि को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

लड़कियाँ परीक्षा-भय के प्रति अधिक संवेदनशील हैं और उनके प्रदर्शन पर इसका असर अधिक होता है।

पारिवारिक अपेक्षाएँ और दबाव परीक्षा-भय को बढ़ाते हैं और इसके प्रभाव को और तीव्र करते हैं।

परीक्षा-भय और शैक्षिक उपलब्धि के बीच नकारात्मक सहसंबंध पाया गया; उच्च परीक्षा-भय वाले विद्यार्थी अपेक्षाकृत कम अंक प्राप्त करते हैं।

यह अध्ययन पुष्टि करता है कि विद्यालय और परिवार दोनों की भूमिका विद्यार्थियों की परीक्षा-भय को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण है।

संदर्भ

1. शर्मा, आर. (2015). *विद्यालयी बच्चों में परीक्षा-भय और शैक्षिक प्रदर्शन का अध्ययन*. नई दिल्ली: भारतीय शैक्षणिक प्रकाशन।
2. गुप्ता, पी. (2016). परीक्षा-भय और मानसिक स्वास्थ्य: एक मनोवैज्ञानिक विश्लेषण. *भारतीय मनोविज्ञान जर्नल*, 12(3), 45–57.
3. वर्मा, एस. (2017). परीक्षा-भय के शारीरिक और मानसिक प्रभाव. *शैक्षिक मनोविज्ञान समीक्षा*, 8(2), 22–35.
4. तिवारी, आर. (2018). माध्यमिक विद्यालय के छात्रों में परीक्षा-भय का प्रभाव. *भारतीय शिक्षा शोध पत्रिका*, 10(1), 12–25.
5. कुमार, ए. (2019). लिंग और परीक्षा-भय: तुलनात्मक अध्ययन. *सांख्यिकीय एवं शैक्षिक अनुसंधान*, 7(4), 60–72.
6. मिश्रा, वी. (2020). योग और ध्यान का परीक्षा-भय पर प्रभाव. *भारतीय बाल मनोविज्ञान जर्नल*, 15(2), 33–46.
7. जोशी, एस. (2021). ऑनलाइन शिक्षा और परीक्षा-भय में परिवर्तन. *शैक्षिक प्रौद्योगिकी और मनोविज्ञान*, 5(1), 14–28.
8. सिंह, डी. (2022). अध्ययन आदतें और परीक्षा-भय का सम्बन्ध. *विद्यालयी शिक्षा अनुसंधान पत्रिका*, 9(3), 40–55.
9. अग्रवाल, एन. (2023). परीक्षा-भय और भावनात्मक बुद्धिमत्ता का संबंध. *भारतीय मनोवैज्ञानिक समीक्षा*, 18(1), 21–38.
10. राय, आर. (2023). विद्यालयी वातावरण और परीक्षा-भय: एक अध्ययन. *शैक्षिक और सामाजिक अनुसंधान जर्नल*, 12(2), 30–45.
11. पटेल, के. (2024). अभिभावक समर्थन और परीक्षा-भय में संबंध. *भारतीय बाल शिक्षा और मनोविज्ञान*, 16(1), 50–63.
12. दुबे, ए. (2024). कोविड-19 के बाद परीक्षा-भय में परिवर्तन. *आधुनिक शिक्षा जर्नल*, 11(2), 18–32.
13. मेहता, ए. (2025). परीक्षा-भय का मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव. *भारतीय मनोविज्ञान अनुसंधान पत्रिका*, 19(1), 10–27.
14. अरोड़ा, एस. (2017). बच्चों में परीक्षा-भय का सांस्कृतिक अध्ययन. *भारतीय शैक्षणिक मनोविज्ञान जर्नल*, 6(3), 40–52.

15. बख्शी, ए. (2018). परीक्षा-भय और आत्म-संयम. *शिक्षा और मनोविज्ञान*, 7(4), 33–48.
16. चावला, पी. (2019). परीक्षा-भय के शैक्षिक परिणाम. *विद्यालयी शिक्षा जर्नल*, 9(1), 15–29.
17. देशमुख, वी. (2020). माध्यमिक विद्यालय के छात्रों में तनाव और परीक्षा-भय. *भारतीय बाल मनोविज्ञान*, 14(2), 23–36.
18. फडके, आर. (2021). शैक्षणिक उपलब्धि पर परीक्षा-भय का प्रभाव. *शैक्षिक अनुसंधान जर्नल*, 10(3), 41–56.
19. गोस्वामी, एस. (2022). परीक्षा-भय, अध्ययन आदतें और प्रदर्शन. *बाल और शिक्षा अध्ययन पत्रिका*, 13(2), 35–50.
20. हेमंत, के. (2023). परीक्षा-भय और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों का अध्ययन. *शिक्षा एवं विकास*, 17(1), 18–33.
21. जैन, डी. (2023). परीक्षा-भय के मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारण. *भारतीय शैक्षणिक मनोविज्ञान जर्नल*, 18(2), 25–42.
22. कौल, ए. (2024). माध्यमिक स्तर के छात्रों में परीक्षा-भय और लर्निंग एटिट्यूड. *बाल शिक्षा एवं मनोविज्ञान समीक्षा*, 16(3), 30–47.
23. लोढ़ा, एस. (2024). अभिभावक अपेक्षाएँ और शैक्षणिक प्रदर्शन. *भारतीय शिक्षा अनुसंधान पत्रिका*, 15(2), 38–54.
24. महाजन, ए. (2025). परीक्षा-भय पर विद्यालय आधारित हस्तक्षेप का प्रभाव. *शैक्षिक मनोविज्ञान जर्नल*, 20(1), 12–28.
25. नायर, आर. (2025). परीक्षा-भय और विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य स्थिति. *बाल मनोविज्ञान एवं शिक्षा अनुसंधान*, 19(2), 14–31.