



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

परीक्षा के तनाव को कैसे समझें व जानें?

किसी भी टैस्ट, परीक्षा या इन्टरव्यू-साक्षात्कार से पहले कुछ हद तक घबराहट, तनाव या चिन्ता का होना सामान्य व स्वाभाविक ही नहीं अपितु आवश्यक भी है क्योंकि इससे हमारी बुद्धि तेजी से काम करती है और ध्यान केन्द्रित रहता है।

किन्तु प्रत्येक परीक्षण की स्थिति में तनाव या चिन्ता का एक आदर्श स्तर होता है, उस स्तर से कम या ज्यादा तनाव और चिन्ता का होना अच्छा नहीं होता। उस आदर्श स्तर से अधिक चिन्ता, घबराहट या तनाव और आत्म संशय आपकी स्मृति, परीक्षण क्षमता व योग्यता में अवरोध उत्पन्न कर आपकी उपलब्धि बहुत कम करके आपको अत्यन्त दुःखी कर सकती है।

यह टैस्ट-तनाव या चिन्ता किसी को भी प्रभावित कर सकता है, फिर चाहे वह कोई प्राइमरी, सैकेन्डरी या कॉलेज का विद्यार्थी हो या अपनी प्रमोशन के लिये कोई टैस्ट या साक्षात्कार देने वाला कोई भी कर्मचारी। अतः किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक से अपने चिन्ता या तनाव के स्तर की जांच करा सकते हैं। और यदि चिन्ता का स्तर सामान्य व आदर्श बिन्दु से अधिक है तो उस से परामर्श लेना मत भूलें।

अब सवाल उठता है कि क्या इस तनाव या चिन्ता के स्तर को स्वयं जानने का कोई कारगर तरीका नहीं है? है ना - बच्चों के इस तनाव को जांचने की कुंजी नीचे भी दी गई है। यह परीक्षण आपके चिन्ता या तनाव के स्तर का निर्धारण करता है। कृपया निम्न दिये गए प्रश्नों को अपने पहिले के परीक्षा सम्बन्धित अनुभवों को याद करते हुए आप 5 4 3 2 1 के हिसाब से अंक दीजिए।

अगर कोई कथन आपके बारे हमेशा सच लगता है तो 5-अधिकतर या प्रायः सच - तो 4-कभी-कभी सच तो - 3-अधिकतर नहीं - 2-कभी नहीं - 1-अंक दें। ध्यान रहे कि प्रत्येक प्रश्न के सामने अंक देना ज़रूरी है।

1. प्रायः परीक्षा से ठीक पहिले मेरी हथेलियां पसीने से तर हो जाती हैं।
2. परीक्षा से पहिले मुझे मचली सी या पेट में अजीब सी हालत होने लगती है।
3. पूरा प्रश्नपत्र पढ़ने के बाद मुझे ऐसा अहसास होता है कि जैसे मुझे उनमें

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न पड़ावों में कई तरह की समस्याओं एवं मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। आर्थिक व स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के अलावा मनुष्य के जीवन में कुछेक ऐसी समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से सांझा नहीं करना चाहते या कर नहीं सकते। ऐसे में हमें एक ऐसे राहगीर की तलाश रहती है, जिसके सामने हम अपने मन को खोलकर रख सकें। आपको यह जानकर प्रसन्नता होगी कि अपने प्रिय पाठकों की ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु अर्थ प्रकाश में प्रति सप्ताह 'आपकी उलझने-हमारे प्रयास' नाम से एक कालम प्रारंभ किया गया है। इस कॉलम में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक विभाग से सेवानिवृत्त प्रोफेसर व एक अनुभवी एवं व्यापक दृष्टिकोण वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता-डॉ. स्वतंत्र जैन हर सप्ताह किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामयिक विषय पर एक लेख देंगी तथा इसके साथ-साथ पाठकों के प्रश्नों/समस्याओं का समाधान बताते हुए उत्तर भी देंगी। अतः पाठकों से अनुरोध है आप अपने प्रश्न/समस्याएं हर बुधवार तक अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

से किसी प्रश्न का उत्तर याद ही नहीं है।

4. टैस्ट से पहिले व बीच में मुझे ज़बरदस्त घबराहट होती है।
5. परीक्षा के बीच में मेरा मस्तिष्क जैसे कोरा / खाली हो जाता है।
6. परीक्षण वाली परिस्थिति से निकलने के बाद मुझे वे सारी बातें याद आ जाती हैं जो मैं परीक्षा देते समय भूल गया था।
7. मुझे परीक्षा से पहिले वाली रात को नींद नहीं आती।
8. परीक्षा के दिनों में मेरी भूख-प्यास उड़ जाती है।
9. मैं आसान से प्रश्नों का उत्तर देने में भी गलती कर बैठता हूं या उत्तर गलत जगह लिख देता हूं।
10. सही उत्तरों का चयन करने में मुझे कष्ट होता है।
11. जब अध्यापक मुझसे क्लास में कोई सवाल पूछता है तो मुझे उस का जवाब आते हुए भी भूल जाता है।
12. जब अध्यापक मुझसे ब्लैकबोर्ड पर कुछ लिखने को कहते हैं तो मेरे हाथ काँपने लगते हैं।
13. परीक्षा देते समय अक्सर मुझे यह चिन्ता रहती है कि मैं अच्छा नहीं कर पाऊंगा।
14. मुझे अक्सर यह चिन्ता सताती है कि क्लास में अध्यापक मुझ से कुछ पूछ ना ले।
15. परीक्षा देते समय मेरा हाथ काँपता है।
16. अध्यापक के सवाल पूछने पर मेरा गला सूखने लगता है और पसीना छूटने लगता है।
17. मुझे स्कूल/कॉलेज जाने से अक्सर इसलिये घबराहट होती है कि कहीं टीचर मुझसे कुछ पूछ ना लें।
18. टैस्ट या परीक्षा/साक्षात्कार के नाम से ही मैं घबरा जाता हूं।

19. परीक्षा के बाद मुझे प्रायः यह लगता है कि जैसे मैं फेल हो जाऊंगा या मेरी उम्मीद से बहुत कम अंक आएंगे।

20. जैसे-जैसे मेरी कोई बड़ी परीक्षा निकट होती है वैसे-वैसे मुझे अपनी पढ़ाई में केन्द्रित करना कठिन हो जाता है।

अब अपने टोटल अंकों/स्कोर का जोड़ करें। प्रत्येक कथन के अधिकतम 5 अंक हैं। अतः कुल अंक 5 से 100 तक हो सकते हैं। 10-40 तक का निम्न स्कोर दर्शाता है। वास्तव में अगर आपकी चिन्ता का स्तर बहुत कम है 10-20 तो परीक्षा में अच्छे अंक लाने के लिये आपको बहुत अधिक प्रेरक बल की आवश्यकता है।

40-60 तक का स्कोर सामान्य चिन्ता का सूचक है एवं यह एक आदर्श स्कोर है। यह आपको परीक्षा के लिये केन्द्रित रखने के लिये आवश्यक भी है।

60-75 का स्कोर आदर्श व वाछित स्कोर से ज्यादा का स्कोर है। ऐसे बच्चों के साथ मात-पिता व अध्यापकों को सहानुभूति से पेश आना चाहिये व उन पर अपनी अपेक्षाओं का बोझ नहीं डालना चाहिये।

75-100 का स्कोर अत्यन्त उच्च, अवाछित तथा ख़तरे का सूचक है। आप व आपके अभिभावकों को इस बात का मूल्यांकन करना चाहिये कि आप या आपके बच्चे में इतना अधिक तनाव क्यों है और इसे कम करने के लिये आप क्या उपाय कर सकते हैं?

ऐसे बच्चों के लिये किसी अच्छे मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता से परामर्श अवश्य लेना चाहिये।