

हैप्पी हार्मोन

परीक्षा के तनाव को दूर करने का सार्थक उपाय

सुशील कुमार तिवारी*
शरद सिन्हा**

परीक्षा मानवीय जीवन का एक अभिन्न अंग है, जो सीखने-सिखाने की प्रक्रिया के साथ होती रहती है, जिसमें विद्यार्थी को अपनी होने वाली परीक्षा का आभास भी नहीं होता है। इसलिए परीक्षा को सकारात्मक, परिणामकारी और उपयोगी माना जाता है। किंतु वर्तमान समय में परीक्षा कुछ विद्यार्थियों के लिए तनाव का कारण बन रही है, जिसके कारण विद्यार्थी उचित निर्णय न लेकर अपने जीवन को निरर्थक एवं स्वयं को दोषी मानते हैं। अतः विद्यार्थियों का तनाव व चिंता से ग्रसित होना हम सभी के लिए चिंतनीय है। क्योंकि इस तनाव व चिंता के कारण विद्यार्थियों के शरीर में हार्मोनल परिवर्तन होने लगते हैं। इस हार्मोनल परिवर्तन का विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक एवं व्यावहारिक पक्ष पर अधिक नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। परंतु इन्हीं हार्मोनों में हैप्पी हार्मोन भी होते हैं, जो विद्यार्थी को तनाव से दूर करने में सहायक होते हैं। इसलिए विद्यार्थियों के समग्र विकास के लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए परीक्षा के विभिन्न आयामों पर अध्ययन करना आवश्यक है। प्रस्तुत लेख, विद्यार्थियों में, परीक्षा के तनाव एवं चिंता से होने वाले परिवर्तनों को उजागर करता है। साथ ही, लेख में परीक्षा के तनाव के जैविक एवं सामाजिक कारणों के साथ-साथ, उनके प्रभावों एवं निदान के उपायों की विवेचना की गई है। इस लेख में, परीक्षा के तनाव को दूर करने के लिए प्रधानमंत्री की पहल 'परीक्षा पे चर्चा' की सार्थक जानकारी भी सम्मिलित की गई है।

परीक्षा एक ऐसी सशक्त व्यवस्था या माध्यम है, जो किसी विद्यार्थी या व्यक्ति की दक्षताओं, कौशलों, मूल्यों, ज्ञान एवं अभिवृत्ति को परख कर सक्षम बनाने में सहायता करती है। जिससे विद्यार्थी भविष्य में आने वाली चुनौतियों का सहजता एवं सार्थक ढंग से समाधान कर सकता है। यह परीक्षा का सकारात्मक पक्ष है, किंतु परीक्षा का नकारात्मक पक्ष भी सामने आता है, उसे दूर करने पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

परीक्षा का तनाव एवं चिंता क्या है?

परीक्षा का तनाव एवं परीक्षा की चिंता को परिभाषा के माध्यम से समझने के पहले यह स्पष्ट करना उचित है कि परीक्षा (एग्जाम) और परीक्षण (टेस्ट) एक-दूसरे के पर्याय हैं। उसी प्रकार, तनाव एवं चिंता दोनों ही शब्दों को डर जैसे सामान्य, शारीरिक एवं मानसिक प्रतिक्रियाओं के साथ जोड़कर प्रस्तुत किया गया है। अतः लेख में 'परीक्षा का तनाव'

*एसोसिएट प्रोफेसर, अध्यापक शिक्षा विभाग, एन.आई.ई., राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, नई दिल्ली 110016

**प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, अध्यापक शिक्षा विभाग, एन.आई.ई., राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, नई दिल्ली 110016

और 'परीक्षा की चिंता' दोनों को एक अवधारणा के अंतर्गत रखा गया है, जो मुख्य रूप से परीक्षा को लेकर कुछ विद्यार्थियों द्वारा अनुभव की जाने वाली बेचैनी, घबराहट, शारीरिक एवं मानसिक परेशानियों को सम्मिलित करता है।

परीक्षा संबंधी तनाव एवं चिंता, सामान्यतः एक विद्यार्थी के असफल होने के डर से जुड़े होते हैं। स्मृति और स्मरण संबंधी समस्याओं, जैसे— संज्ञानात्मक परिणामों को परीक्षा से जुड़ी चिंता के लिए जिम्मेदार ठहराया गया है (बाजपेयी, 2023)। पुतवेन (2008) द्वारा प्रस्तुत लेख में स्पीलबर्गर और वैग की परिभाषा को आधार बनाकर कहा गया है कि परीक्षा संबंधी तनाव एवं चिंता एक परिस्थितिजन्य विशेषता है, जो व्यक्तिगत भिन्नता को ध्यान में रखता है कि किस हद तक लोग परीक्षाओं को भय का कारण मानते हैं। स्पीलबर्गर की अवधारणा में दूसरों द्वारा संभावित परीक्षा परिणाम को अपमानजनक निर्णय के रूप में देखने के अतिरिक्त, आत्म-सम्मान के खोने के भय और निष्पादन की सफलता या विफलता के कारणों को भी सम्मिलित किया गया है।

तनाव के दौरान शरीर में हार्मोनल परिवर्तन होना

हम जानते हैं कि हमारे शरीर में विभिन्न हार्मोनल स्राव कई शारीरिक एवं चयापचय (मेटाबॉलिज्म) प्रणाली प्रक्रियाओं के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक, मानसिक और व्यावहारिक गतिविधियों को नियंत्रित करते हैं। वहीं दूसरी ओर, हमारी विभिन्न शारीरिक और मानसिक स्थितियाँ कुछ हार्मोनो के स्राव को प्रेरित करती हैं, जिससे तनाव के कारण कई हार्मोनो

का स्तर कम या ज्यादा हो जाता है (रणबीर और रेणु, 2011)। यद्यपि, यह परिवर्तन सभी प्रकार के तनावों के लिए सामान्य है, परंतु परीक्षा का तनाव विद्यार्थियों की एक बड़ी संख्या को प्रभावित करता है।

तनाव या भय, हाइपोथैलेमस को मस्तिष्क से संकेत प्राप्त करने के लिए प्रेरित करता है, जो बदले में हार्मोन को स्रावित करने के लिए सक्रिय करता है। इन हार्मोनो में कोर्टिसोल सम्मिलित है, यह एक सूजनरोधी कारक है, जो शरीर में ऊर्जा स्रोतों के वितरण में योगदान देता है, इसी कोर्टिसोल को तनाव के सूचक के रूप में मापा जा सकता है (अहमद, बज़ाज़ और चेलेबी, 2015)। कोर्टिसोल को मिलाकर तनाव से जुड़े दो और हार्मोन हैं— एपिनेफ्रीन और नॉरएपिनेफ्रीन। इन हार्मोनो का स्राव हमारी लड़ाई-या-उड़ान (सामना करो या भागो) प्रतिक्रिया को सक्रिय करता है। कुछ विद्यार्थी तनाव की स्थिति में प्रायः ये कहते हैं कि, 'मेरी पूरी तैयारी है', 'मैंने तो सभी विषय पूरे कर लिए हैं' या 'मैं तो परीक्षा में सब प्रश्नों के उत्तर लिख दूँगा'। जो विद्यार्थी सामना करने के लिए तैयार होते हैं, वे ऐसा कम ही बोलते हैं। किंतु कुछ विद्यार्थी ऐसा तब कहते हैं, जब वे अपने माता-पिता या बड़ों की परीक्षा संबंधी चिंता भरी बातों से बचना चाहते हैं या उस स्थिति से भागना चाहते हैं। विद्यार्थियों का यह तरीका गलत भी नहीं है, क्योंकि हो सकता है कि यह तरीका उनके तनाव को कम करता हो।

तनाव वस्तुतः संतुलित अवस्था से असंतुलित अवस्था की ओर ले जाता है। कज़ाकौ, निकोलाइड्स और क्रूसोस (2022) ने इसे स्पष्ट करते हुए कहा है

कि, “तनाव बड़ी संख्या में बाहरी या आंतरिक रूप से परेशान करने वाली उत्तेजनाओं द्वारा आंतरिक गतिशील संतुलन या ‘होमियोस्टैसिस’ के लिए खतरे की स्थिति है या खतरे के रूप में माना जाता है” तनावों के प्रति मात्रात्मक और गुणात्मक रूप से उपयुक्त ‘अनुकूली प्रतिक्रिया’ होमियोस्टैसिस या संतुलन की अवस्था बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। यह प्रतिक्रिया तनाव हार्मोन के स्राव से संबंधित है। तनाव प्रणाली की तीव्र या दीर्घकालिक हाइपोएक्टिवेशन (तनाव हार्मोन का कम स्राव) या हाइपरएक्टिवेशन (हार्मोन का अधिक स्राव) बीमारियों की एक विस्तृत शृंखला को जन्म दे सकती है।

सामान्यतः मानसिक स्वास्थ्य को शारीरिक स्वास्थ्य के साथ जोड़कर देखा जाता है, किंतु कई लोगों के लिए यह केवल एक सैद्धांतिक तथ्य है। दिखाई देने वाले स्थूल प्रभावों को हम जितनी शीघ्रता से बीमारियों से जोड़ते हैं; (जैसे कि ठंड बढ़ गई या बारिश में भीग गए तो बुखार हो गया), उतनी शीघ्रता से तनाव जैसी अमूर्त संकल्पना असंतुलित हार्मोनल स्राव और फिर उसके कारण बीमारी के आपसी संबंध की जटिलता सभी लोग समझ नहीं पाते हैं। माता-पिता भी इस बात से बहुधा अनजान रहते हैं कि परीक्षा की तैयारी के दौरान उनके बच्चे किस सीमा तक तनाव से गुजर रहे हैं और कितनी अधिक मात्रा का तनाव उन्हें असंतुलन की अवस्था में ले जा सकता है। बीमारियों के अनेक कारणों में से ‘परीक्षा’ को एक कारण के रूप में रखना शैक्षिक जगत को भी परेशान करता है। इन बीमारियों की गंभीरता, निःसंदेह शिक्षकों एवं प्रशासकों से सक्रिय भूमिका की अपेक्षा

रखती है। अहमद, बज़ाज़ और चलेबी (2015) द्वारा बीमारियों की गंभीरता के विषय में स्पष्ट किया गया है कि कोर्टिसोल, चयापचय प्रणाली को प्रभावित करता है, जबकि एपिनेफ्रिन, अटेंशन डेफिसिट हाइपर-एक्टिविटी डिसऑर्डर (ए.डी.एच.डी.) के साथ-साथ अवसाद और उच्च रक्तचाप का कारण हो सकता है। तनाव हार्मोन भंडारण से मांसपेशियों तक ऊर्जा को एकत्रित और संचारित करते हुए हृदय गति, रक्तचाप और साँस लेने की दर को बढ़ाते हैं तथा पाचन, प्रजनन, विकास और प्रतिरक्षा जैसी चयापचय संबंधी प्रक्रियाओं को प्रभावित करते हैं।

यह आवश्यक है कि माता-पिता अपने बच्चों में परीक्षा की चिंता एवं तनाव के लक्षणों को पहचानें ताकि तनाव की अवस्था अधिक समय तक न बनी रहे। कोई तनाव अधिक समय तक रहने वाला या तीव्र है तो उसका सामना करने की शरीर की क्षमता समाप्त हो सकती है, जिसके परिणामस्वरूप थकावट महसूस होती है। जब शरीर अधिक समय तक तनावग्रस्त रहता है तो तनाव हार्मोन का उत्पादन बढ़ जाता है। तनाव हार्मोन प्रतिरक्षा प्रणाली की सामान्य प्रक्रिया को बाधित करते हैं, जो मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकते हैं।

तनाव हार्मोन के अंतर्गत ऐसे तीन हार्मोन आते हैं, जिनका व्यापक प्रभाव व्यक्ति पर शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक रूप से देखा गया है। इन हार्मोनों का नाम तनाव हार्मोन इसलिए है, क्योंकि तनाव के विभिन्न लक्षणों, जैसे— भय, अत्यधिक पसीना आना, दिल की धड़कन का बढ़ जाना, मानसिक अवसाद आदि द्वारा हार्मोनों का स्राव अत्यधिक या

कम हो सकता है। पुनः हार्मोनों के स्राव की मात्रा में कमी या वृद्धि अन्य बीमारियों एवं तनाव की स्थिति को और गंभीर बना सकती है।

परीक्षा की चिंता और परीक्षा के तनाव को कैसे सीमित रखें?

प्रायः परीक्षा के अत्यधिक तनाव के कारण बच्चों पर नकारात्मक प्रभाव एवं कई परिस्थितियों में बच्चों को खो देना, उनके माता-पिता के साथ देश के लिए भी नुकसानदेह है। जागरूकता एवं प्रबंधन द्वारा इस स्थिति से बचा जा सकता है। जैसे कि लेख में तनाव हार्मोन और उससे जुड़े प्रभावों की चर्चा की गई है, वैसे ही, कुछ हार्मोन ऐसे भी हैं, जो 'हैप्पी हार्मोन' की श्रेणी में आते हैं। परीक्षा के तनाव प्रबंधन के अन्य आयामों पर चर्चा करने से पहले इन हार्मोन को परीक्षा के तनाव को सीमित रखने के विकल्प के रूप में देखा जा सकता है।

हैप्पी हार्मोन— तनाव प्रबंधन के सकारात्मक स्रोत

मानव शरीर में केवल 'तनाव हार्मोन' ही नहीं, अपितु 'हैप्पी हार्मोन' का भी स्राव होता है। ये हार्मोन परीक्षा के तनाव को सीमित रखने में सहायक हो सकते हैं। कुछ गतिविधियों से हम 'हैप्पी हार्मोन' के स्राव को बढ़ा सकते हैं या आवश्यकतानुसार इनकी मात्रा बढ़ा सकते हैं, जिससे तनाव को नियंत्रित किया जा सके। उन गतिविधियों को जानने से पहले ये ज्ञात कर लेना आवश्यक है कि कौन-कौन से हार्मोन 'हैप्पी हार्मोन' की श्रेणी में आते हैं और उनके क्या प्रभाव हैं? गोपीनाथ (2022) ने 'हैप्पी हार्मोन' के बारे में

स्पष्ट किया है कि, "हार्मोनों के एक समूह डोपामाइन, सेरोटोनिन, एंडोर्फिन और ऑक्सीटोसिन को हैप्पी हार्मोन कहा जाता है, क्योंकि ये हार्मोन लोगों से जुड़ने, खुशी महसूस करने एवं आनंद का अनुभव करने में सहायता करते हैं।

हार्मोन के बारे में विस्तृत जानकारी देते हुए बैक्सौली (2017) ने बताया कि, "इन हार्मोनों को उचित आहार, व्यायाम, धूप के संपर्क और नृत्य जैसी गतिविधियों के माध्यम से स्वाभाविक रूप से बढ़ाया जा सकता है, जिससे आप आनंद लेने में सक्षम होते हैं" (कल्टर, 2020)। वॉटसन (2021) ने भी बताया कि, "सेरोटोनिन को बढ़ाने का एक प्राकृतिक तरीका व्यायाम करना है या तो धूप के संपर्क में आना या फिर 'चमकदार प्रकाश' सेरोटोनिन के स्तर को स्वाभाविक रूप से बढ़ाने का एक और उपाय है"। उन्होंने ऑक्सीटोसिन को बढ़ाने के बारे में कहा है कि, "स्वाभाविक रूप से ऑक्सीटोसिन को बढ़ावा देने का एक अधिक आशाजनक उपाय व्यायाम है। संगीत में ऑक्सीटोसिन के स्तर को बढ़ाने की क्षमता होती है, विशेषकर जब लोग समूह में गाते हैं, जिसमें आपसी जुड़ाव होता है" (वॉटसन, 2023)। अतः परीक्षा का तनाव बढ़ जाने पर योगाभ्यास एवं अन्य व्यायाम करना, ध्यान लगाना, धूप का आनंद लेना, अपनों के साथ पर्याप्त समय बिताना, पढ़ाई के अतिरिक्त अपनी रुचि का भी ध्यान रखना आदि विभिन्न कदम उठाकर 'हैप्पी हार्मोन' के स्राव को बढ़ाया जा सकता है। विद्यार्थी स्वयं अनेक प्रयास कर सकते हैं, जिसमें मन को प्रसन्न रखने के अपने व्यक्तिगत तरीके, जैसे— खेल, नृत्य, संगीत, भ्रमण,

चित्रकला आदि तथा अपनी रुचि के अनुसार दिनचर्या, संतुलित आहार लेना आदि अपना सकते हैं। विद्यार्थी तनाव के दौरान इन स्वाभाविक उपायों से 'हैप्पी हार्मोन' के स्तर में वृद्धि कर तनाव को सीमित कर सकते हैं।

परीक्षा के तनाव को सीमित करने के अन्य आयामों पर विचार किया जाए तो स्पष्ट रूप से किसी अन्य व्यक्ति द्वारा दिए गए परीक्षा के अंक आत्मसम्मान को सीमित रूप में ही प्रभावित करें ऐसी दृढ़ इच्छाशक्ति होनी चाहिए कि स्वयं के अस्तित्व या मूल्य की पहचान जब स्व से जुड़ी है तो दूसरों द्वारा चिह्नित विफलता, आत्मसम्मान को चोट न पहुँचाए। इसके लिए विद्यार्थियों के साथ माता-पिता एवं शिक्षक के व्यवहार, पाठ्यक्रम तथा संपूर्ण शिक्षा व्यवस्था में सकारात्मक परिवर्तन आवश्यक है। साथ ही, परीक्षा में आत्मविश्वास जागृत करने वाले और आत्मसम्मान को बढ़ाने वाले व्यापक अवसर होने चाहिए।

परीक्षा में विविधता और सुगमता भी तनाव को सामान्य कर सकती है। छोटे-से-छोटे माने जाने वाले गुणों और कौशलों को पहचानकर उसी पर आधारित परीक्षा होनी चाहिए। केवल लिखित परीक्षा के अंक ही महत्वपूर्ण न हों, वरन अन्य शिक्षण-अधिगम गतिविधियों को भी परीक्षा में सम्मिलित किया जाना चाहिए, जैसे— बागवानी में वनस्पति विज्ञान के तथ्यों का प्रयोग करके पौधों के चयन तथा प्रबंधन में कुशलता का भी परीक्षण होना चाहिए।

इसी लेख में बाजपेयी (2023) द्वारा पूर्व में दी गई परिभाषा में संज्ञानात्मक आयाम को भी परीक्षा

की चिंता एवं तनाव का एक कारण बताया गया है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने भी संज्ञानात्मक आधार को घातक माना है और नीति में 'एक लक्ष्य, रटने की संस्कृति से दूर जाना भी रखा गया है, जो वर्तमान में हमारी शिक्षा व्यवस्था में विद्यमान है' (राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, करिकुलम एंड पेडागॉजिक रिफॉर्म स्कूल एजुकेशन फॉर होलिस्टिक डेवलपमेंट)। परीक्षा में प्रश्नों के संज्ञानात्मक आधार पर या रटकर लिखे जाने वाले उत्तर उन विद्यार्थियों के लिए चिंता व तनाव के कारण बन जाते हैं, जो याद करने में तुलनात्मक रूप से कम सक्षम होते हैं। क्योंकि व्यक्ति की स्मृति क्षमता के आनुवांशिक और कई वातावरणीय कारक हो सकते हैं।

अंत में, हम कह सकते हैं कि लगभग सभी लोग जीवन में अनौपचारिक परीक्षाओं का सामना करते हैं। जहाँ एक ओर औपचारिक परीक्षा में कुछ विद्यार्थी असफलता के डर के कारण चिंता एवं तनाव से जूझते हैं वहीं आश्चर्य की बात है कि जीवन से जुड़े कई कार्यों में असफलताएँ हमें सिखाती हैं और इस योग्य बनाती हैं कि हम समस्या का समाधान कर सकें। उदाहरण के लिए, एक छोटी बच्ची भाषा सीखने के दौरान कई बार परीक्षा देती है। बड़े लोग उससे कठिन से कठिन शब्द बोलने के लिए कहते हैं, जो कि सही नहीं है, फिर भी जो शब्द सामने आता है, वह असफलता का प्रतीक न बनकर सबको आनंदित कर देता है। बच्ची एक दिन भाषा सीख लेती है तथा सीखने के बीच में बिना चिंता व तनाव वाली परीक्षाओं से गुजरती है। इसलिए हमें परीक्षा को आनंदित बनाने के बारे में सोचना होगा।

चिंता व तनाव में कमी लाने के लिए परीक्षा में व्याप्त अति औपचारिकता को कम करना होगा, एक-दूसरे से तुलना करने की परंपरा को समाप्त करना होगा, बार-बार परीक्षा की तैयारी पर बल देने वाले शैक्षिक संस्थानों को 'जीवनपर्यंत सीखने' जैसी अवधारणा को महत्व देना होगा और इसी पर आधारित रोजगार सृजन के उपक्रमों में परिवर्तन लाना होगा।

किसी कौशल या दक्षता की परीक्षा न कि जीवन कौशलों की परीक्षा

दुनिया के प्रत्येक व्यक्ति में कोई न कोई विशिष्ट क्षमता एवं कौशल अवश्य होता है और वे अपने दैनिक जीवन या क्षेत्र विशेष की समस्याओं के किसी न किसी पहलू को समझकर उसका सामना भी कर रहे होते हैं। उसी तरह प्रत्येक विद्यार्थी में परीक्षा उत्तीर्ण करने की क्षमता है, जो उसकी अपनी क्षमता एवं कौशल के परीक्षण के लिए बनाई गई हो। स्वाभाविक रूप से, परीक्षा की विविधता इसे और सशक्त बनाती है। परीक्षा लेने वाले संस्थानों एवं अध्यापकों के कारण लगभग प्रत्येक विद्यार्थी जीवन में किसी न किसी परीक्षा में अवश्य उत्तीर्ण होता है। इससे यह भी सिद्ध होता है कि देश और समाज की उन्नति के लिए कोई न कोई योग्यता रखने वाले विद्यार्थी देश के लिए अमूल्य धरोहर हैं।

ऐसे में, किसी विशेष प्रकार की दक्षता या कौशल, किसी कक्षा या विषय या फिर किसी प्रतियोगिता परीक्षा में अनुत्तीर्ण होने अथवा कम अंक को लेकर तनाव और चिंता के स्तर को इतना बढ़ा देना कि कोई विद्यार्थी जीवन समाप्त करने की ओर कदम बढ़ाए, यह अविश्वसनीय है। जीवन समाप्त

करने तक ले जाने वाली परीक्षा की चिंता एवं तनाव, गलत धारणा या भ्रम का कारण है, क्योंकि कोई भी परीक्षा पूर्ण नहीं होती है। परीक्षार्थी के जिन कौशलों का परीक्षण किसी एक परीक्षा में होता है, वह कुछ विशेष कौशलों पर आधारित होता है। जबकि उस परीक्षार्थी में और भी कौशल निहित होते हैं। हो सकता है, किसी परीक्षा में अनुत्तीर्ण विद्यार्थी उस कौशल में निपुण हो, जिसे उस परीक्षा में सम्मिलित न किया गया हो और भविष्य में, वह उस कौशल के आधार पर देश के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। यदि बाज की परीक्षा तैराकी के लिए ली जाए और मछली की परीक्षा इस कौशल के लिए हो कि वह कितनी देर में पेड़ पर चढ़ती है तो स्पष्ट है कि ये दोनों भी अनुत्तीर्ण होंगे। क्योंकि ये क्रमशः उड़ने में और तैराकी में कुशल माने जाते हैं। इसलिए, किसी भी तरह की परीक्षा को अंतिम सत्य मान लेना गलत है, क्योंकि यह केवल एक माध्यम या मार्ग है। उदाहरण के लिए, विद्यालय पहुँचने के लिए कई मार्ग हो सकते हैं, परंतु विद्यार्थी का लक्ष्य विद्यालय तक पहुँचना है। इसलिए विद्यार्थी के लिए अधिक महत्वपूर्ण विद्यालय पहुँचना है न कि अनगिनत मार्ग।

इसी प्रकार किसी भी विद्यार्थी या व्यक्ति को कुशल बनाने या उनकी कुशलता को पहचानने के विभिन्न प्रकार हो सकते हैं। इसलिए 'आत्म' या 'स्वयं का होना' ही महत्व रखता है। अपने आप को मूल्यवान समझकर हम जिस आत्मसम्मान को प्राप्त करते हैं, वह अधिक महत्वपूर्ण है और यह सोच किसी परीक्षा पर केंद्रित नहीं होनी चाहिए। इसलिए, कहा जा सकता है कि आत्मसम्मान के कई रास्तों में से परीक्षा

एक रास्ता है, जिसकी चिंता व तनाव उस सीमित स्तर तक हो, जो विद्यार्थियों के आत्मसम्मान को ठेस न पहुँचा सके। इस प्रकार विद्यार्थियों में उत्पन्न जीवन को समाप्त करने की सोच केवल मिथ्या धारणा है। विद्यार्थियों में तनाव व चिंता का कुछ अंश, स्वस्थ रूप से परीक्षा में बेहतर निष्पादन करने एवं प्रतियोगिता के लिए तैयार कर सकता है।

निदान की ओर अग्रसर— ‘परीक्षा पे चर्चा’

भारत के प्रधानमंत्री विद्यार्थियों की परीक्षा से जुड़ी चिंताओं एवं तनाव को दूर करने के लिए वर्ष 2018 से विद्यार्थियों के साथ ‘परीक्षा पे चर्चा’ कार्यक्रम के माध्यम से संवाद करते हैं। वर्ष 2024 में ‘परीक्षा पे चर्चा’ का सातवाँ संस्करण आयोजित किया गया था। यह कार्यक्रम इस बात का परिचायक है कि भारत में परीक्षा की चिंता एवं तनाव एक ज्वलंत मुद्दा है। इस संवाद कार्यक्रम के माध्यम से प्रधानमंत्री द्वारा स्वयं विद्यालयी शिक्षा के सभी हितधारकों, विद्यार्थियों माता-पिता एवं शिक्षकों की परीक्षा के तनाव से संबंधित जिज्ञासाओं का समाधान एवं प्रोत्साहित करने का प्रयास किया जाता है। इस संस्करण के लिए मायगॉव पोर्टल पर 2.26 करोड़ लोगों का पंजीकरण दर्ज किया गया, जो देश भर के विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं अभिभावकों के बीच व्यापक उत्साह को दर्शाता है। यह परीक्षा के तनाव को दूर करने का एक अलग कार्यक्रम है, जिसमें प्रधानमंत्री देश के विभिन्न क्षेत्रों में अध्ययनरत विद्यार्थियों, उनके माता-पिता एवं शिक्षकों से, प्रत्यक्ष एवं ऑनलाइन, दोनों माध्यमों से संवाद करते हैं।

इस प्रकार, ‘परीक्षा पे चर्चा’ कार्यक्रम परीक्षा से जुड़े बहुआयामी उद्देश्यों के साथ शुरू किया गया एक संवाद कार्यक्रम है। इसी कार्यक्रम पर आधारित प्रधानमंत्री की पुस्तक *एग्जाम वॉरियर्स* भी परीक्षा के तनाव के प्रबंधन पर बनाई गई है।

परीक्षा की चिंता व तनाव नियंत्रण में परिवार की भूमिका

विद्यार्थी जब यह नहीं समझ पाते कि जीवन में परीक्षा बस एक मार्ग है, अंतिम लक्ष्य नहीं अर्थात् जब वे किसी परीक्षा को ही अंतिम लक्ष्य मान लेते हैं, तब उनमें चिंता एवं तनाव का स्तर अधिक हो जाता है। कुछ शिक्षाविदों एवं मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि विद्यार्थियों में सीमित रूप में परीक्षा की चिंता एवं तनाव का होना, उन्हें सजग और स्वस्थ प्रतियोगिता के लिए तैयार कर सकता है (राजेश, 2022; चक्रवर्ती, 2023)। वहीं चिंता एवं तनाव अधिक होने पर यह विद्यार्थियों के लिए समस्या बन जाता है। थोड़ी-बहुत परीक्षा की चिंता एवं तनाव सबके लिए सामान्य बात है। परीक्षा की चिंता एवं तनाव को सीमित स्तर तक ले जाना, उसे बढ़ने न देना और उसी स्तर तक बनाए रखना, विद्यार्थियों के लिए एक चुनौती है।

विद्यार्थियों की परीक्षा की चिंता व तनाव का सीमित स्तर बनाए रखने में पारिवारिक एवं विद्यालयी वातावरण की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। परिवार में माता-पिता एवं बड़े-बुजुर्ग अपने बच्चों की तुलना अच्छे अंक लाने वाले दूसरे बच्चों से न करें एवं उनके ‘अंक कम क्यों हैं’ ऐसे पेशान करने वाले प्रश्न न करें बल्कि उनके द्वारा किए गए निष्पादन

को सम्मान देते हुए संबल प्रदान करें तथा उन्हें और अधिक परिश्रम करने के लिए प्रेरणादायक संदेशों से अभिप्रेरित करें।

निष्कर्ष

शिक्षा से जुड़े हितधारकों को विद्यार्थियों में परीक्षा के दौरान होने वाले तनाव एवं चिंता पर समग्र रूप में चिंतन-मनन करने की आवश्यकता है। विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक आयामों के विषय में प्रायः सार्थक अध्ययन एवं चर्चा होती रहती है। लेकिन उनके जैविक आयाम पर प्रायः कम ध्यान दिया जाता है, क्योंकि जैविक आयाम के अंतर्गत तनाव से जुड़े हार्मोन तनाव को बढ़ाते हैं, वहीं हैप्पी हार्मोन इस तनाव को कम करने में योगदान देते हैं। दोनों तरह के हार्मोनों का वैज्ञानिक विश्लेषण कई वैज्ञानिकों ने किया है। विद्यार्थियों के व्यक्तिगत, सामाजिक और जैविक आधार को आपस में जोड़कर देखना प्रस्तुत लेख का सकारात्मक पक्ष है। यह लेख स्पष्ट करता है कि 'हैप्पी हार्मोन' के स्राव को व्यक्तिगत एवं सामाजिक गतिविधियों से बढ़ाया जा सकता है, जो विद्यार्थियों में परीक्षा के तनाव को कम करने में सहायक हो सकता है।

इसी कड़ी में शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार की पहल 'परीक्षा पे चर्चा' जैसे उच्चस्तरीय कार्यक्रम विद्यार्थियों में परीक्षा के तनाव के भयावह होने से पहले ही निदान के लिए तैयार करने वाला सराहनीय प्रयास है। यह एक व्यापक एवं प्रभावी कार्यक्रम है,

जिसमें स्वयं देश के प्रधानमंत्री परीक्षा के तनाव पर देश के समक्ष संवाद करते हैं। जिसमें वे विद्यार्थियों एवं विद्यालय के सभी हितधारकों के साथ संवाद कर 'तनाव रहित परीक्षा' के लक्ष्य को पाने का प्रयास करते हैं।

शिक्षा में आमूलचूल परिवर्तन के लिए बनी *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020* में भी इस सरोकार पर विशेष ध्यान दिया गया है। इस नीति के लागू होने के बाद देश में परीक्षा प्रणाली में परीक्षा के सकारात्मक वातावरण का निर्माण हो रहा है, जिसमें चाहे वह विद्यालयी, महाविद्यालयी या प्रतियोगिता परीक्षाएँ ही क्यों न हो। इस नीति में परीक्षा संबंधी गुणात्मक एवं समग्र परिवर्तन से जुड़े कई सुझाव दिए गए हैं, जो विद्यार्थियों को 'लक्ष्योन्मुखी' बनाएँगे। जिसमें विद्यार्थी परीक्षा को अपने अध्ययन के आकलन का एक पड़ाव समझ सकेंगे तथा उन्हें रटकर याद करने की आवश्यकता नहीं होगी। इस नीति के अनुसार पाठ्यपुस्तकों में राष्ट्रीय और स्थानीय संदर्भ एवं आवश्यकता से जुड़ी विषय-वस्तु के साथ कई रोचक एवं ज्ञानवर्धक गतिविधियाँ होंगी, जो रचनात्मक आकलन पद्धति को बढ़ावा देंगी। जिससे विद्यार्थियों में परीक्षा का तनाव कम होगा। इस प्रकार, शिक्षा में लगातार सकारात्मक परिवर्तनों से विद्यार्थियों के परिवेश में (चाहे वह घर हो या विद्यालय या फिर अन्य कोई संस्थान) शिक्षकों एवं माता-पिता के सार्थक प्रयासों से परीक्षा का तनाव एवं चिंता का निदान संभव है।

संदर्भ

- अहमद, जैनब और अन्य. 2015. एकजाम स्ट्रेस इनडुईसेस हार्मोनल चेंजेस अमंगेस्ट स्टूडेंट्स ऑफ द अल-हवीजा टेक्निकल कॉलेज. *एडवांसेज इन बायोसाइंस एंड बायोटेक्नोलॉजी*. 06, पृष्ठ संख्या 744–749. 10.4236/abb.2015.612076.
- कजाकौ, पी. और जी.पी. क्रूसोस. 2022. बेसिक कॉन्सेप्ट्स एंड हार्मोनल रेगुलेटर्स ऑफ द स्ट्रेस सिस्टम. *हॉर्मोन रिसर्च इन पेडियाट्रिक्स*. <https://doi.org/10.1159/000523975>
- कल्टर, एल. 2020. द डिफरेंस बिटवीन डोपामाइन, सेरोटोनिन, एंडोर्फिन और ऑक्सीटोसिन — एंड हाउ इच वन हेल्प्स यू फील हैप्पी. *बिजनेस इनसाइडर*. 11 फरवरी, 2024 को <https://www.businessinsider.com/guides/health/mental-health/happy-hormones?IR=T> से प्राप्त किया गया.
- गोपीनाथ, जे. 2022. हैप्पी हॉर्मोन्स. *मेड इंडिया*. 11 फरवरी, 2024 को <https://www.medindia.net/health/lifestyle/happy-hormones.htm#:~:text=The%20four%20important%20happiness-boosting%20hormones%20include%3A%201%20Serotonin> से प्राप्त किया गया.
- चक्रवर्ती, अभिनंदिता. 2023. एक्सप्लोरिंग द रूट कॉजेस ऑफ एजामिनेशन एंजायटी— इफेक्टिव सोल्यूशन्स एंड रेकमेंडेशन्स. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइंस एंड रिसर्च (आई.जे.एस.आर.)*. 12, पृष्ठ संख्या 1096–1102. 10.21275/SR23220002911.
- पुतवेन, डेविड. 2008. एजामिनेशन स्ट्रेस एंड टेस्ट एंजायटी. *साइकोलोजिस्ट*. 21, पृष्ठ संख्या 1026–1029. 20 फरवरी, 2024 को https://www.researchgate.net/publication/288109139_Examination_stress_and_test_anxiety से प्राप्त किया गया.
- बाजपेयी, नितिन. 2023. स्नातक प्रथम सेमेस्टर के विद्यार्थियों में परीक्षा के चिंता स्तर का अध्ययन. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मल्टीडिसीप्लिनरी रिसर्च*. 5, पृष्ठ संख्या 1–8. 10.36948/ijfmr.2023.v05i05.7616.
- बैक्सौली, एलेना. 2017. हैप्पीनेस— रोल ऑफ डोपामाइन एंड सेरोटोनिन ऑन मूड एंड नेगेटिव इमोशंस. *इमरजेंसी मेडिसिन—ओपन एक्सेस*. 07. 10.172/2165–7548.1000350.
- मोगिल्स्की, जस्टिन और अन्य. 2019. स्ट्रेस हॉर्मोन्स, फिजियोलॉजी एंड बिहेवियर. *द ऑक्सफोर्ड हैंडबुक ऑफ इवोल्यूशनरी साइकोलॉजी एंड बिहेवियरल एंडोक्राइनोलॉजी*. ऑक्सफोर्ड पब्लिकेशन, ऑक्सफोर्ड, यू.के.
- मानव संसाधन विकास मंत्रालय. 2020. *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020*. भारत सरकार, नई दिल्ली. 5 मार्च, 2024 को https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/NEP_final_HINDI_0.pdf से प्राप्त किया गया.
- रणबीर, एस., और के. रेणु. 2011. स्ट्रेस एंड हॉर्मोन्स. *इंडियन जर्नल ऑफ एंडोक्राइनोलॉजी एंड मेटाबॉलिज्म*. 15(1), पृष्ठ संख्या 18. <https://doi.org/10.4103/2230-8210.77573>.
- राजेश ई. और अन्य. 2022. स्ट्रेस, प्रेशर एंड एंजायटी ऑफ कॉम्पिटिटिव एक्जाम्स— एन इम्पिरिकल स्टडी ऑन स्टूडेंट्स साइकोलॉजिकल अप्रोच. 11, S. पृष्ठ संख्या 1057–1067.
- राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्. 2020. *नेशनल एजुकेशन पॉलिसी, 2020*. करिकुलम एंड पेडगोजिक रिफॉर्म स्कूल एजुकेशन फॉर होलिस्टिक डेवलपमेंट. बैकग्राउंड पेपर फॉर टीचर्स फेस्ट. रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली. 23 फरवरी, 2024 को https://www.education.gov.in/shikshakparv/docs/background_note_NCF.pdf से प्राप्त किया गया.

वॉटसन, एस., 20 जुलाई 2021. सेरोटोनिन— द नेचुरल मूड बूस्टर. *हार्वर्ड हेल्थ*. 5 मार्च, 2024 को <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/serotonin-the-natural-mood-booster>. से प्राप्त किया गया.

सेन, पी. 24 जनवरी, 2024. *परीक्षा पे चर्चा 2024— रिकॉर्ड 2.26 करोड़ पंजीकरण*. जानें परीक्षा पे चर्चा क्या है, आयोजन व उद्देश्य सब कुछ. 14 मार्च, 2024 को <https://hindi.careerindia.com/news/pariksha-pe-charcha-2024-registrations-reach-record-2-26-crore-ppc-2024-on-january-29-know-details-014999.html> से प्राप्त किया गया.

हाइपोथैलेमिक—पिट्यूटरी-एड्रेनल (एच.पी.ए.) एक्सिस. 14 मार्च, 2024 को <https://www.unh.edu/pacs/sites/default/files/media/2020-07/stress-and-your-body-handout.pdf>. से प्राप्त किया गया.

नेविगेटिंग द न्यूरोकेमिकल सिमफनी— ए वेलनेस गाइड फॉर द वर्कप्लेस. 1 अप्रैल, 2024 को <https://wellbydesign.ca/navigating-the-neurochemical-symphony-a-wellness-guide-for-the-workplace/> से प्राप्त किया गया.