International Journal of Science and Social Science Research
ISSN: 2583-7877 Peer Reviewed & Refereed Journal
Page No: 359-364 DOI: https://doi.org/10.63671/ijsssr.v2i2.581
Volume: 2 | Issue: 2
July-September 2024

उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों की परीक्षा के प्रति दुश्चिंता का उनकी अध्ययन आदतों पर पड़ने वाले प्रभाव अध्ययन

वर्षा दीक्षित[1], डॉ0 कीर्तिबाला वर्मा[2]

शोधार्थी, जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर, म0प्र0, इंडिया

प्राचार्य, एच0आई0सी0टी0 कॉलेज, ग्वालियर, म0प्र0, इंडिया

Corresponding Author Email: kirtibalaverma@gmail.com

सारांश– प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में परीक्षा के प्रति उत्पन्न होने वाली दुश्चिंता तथा उसके उनकी अध्ययन आदतों पर पड़ने वाले प्रभाव का विश्लेषण करना है। वर्तमान प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षिक वातावरण में विद्यार्थियों पर उत्कृष्ट प्रदर्शन का दबाव निरंतर बढ़ता जा रहा है, जिसके कारण उनमें मानसिक तनाव एवं दुश्चिंता की स्थिति उत्पन्न होती है। यह दुश्चिंता उनके अध्ययन व्यवहार, समय प्रबंधन, एकाग्रता तथा अध्ययन के प्रति दृष्टिकोण को प्रभावित करती है। इस अध्ययन में यह जानने का प्रयास किया गया है कि किस प्रकार परीक्षा से संबंधित भय और चिंता विद्यार्थियों की नियमित अध्ययन आदतों में परिवर्तन लाते हैं। अध्ययन में विभिन्न आयामों जैसे अध्ययन की निरंतरता, आत्म–अनुशासन, अभ्यास, तथा अध्ययन के वातावरण पर विशेष ध्यान दिया गया है। अध्ययन के निष्कर्ष यह स्पष्ट करते हैं कि अत्यधिक दुश्चिंता विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है, जबकि संतुलित स्तर की चिंता उन्हें अधिक सजग एवं परिश्रमी बना सकती है। अतः यह आवश्यक है कि विद्यार्थियों को उचित मार्गदर्शन, परामर्श एवं अनुकूल वातावरण प्रदान किया जाए, जिससे वे अपनी दुश्चिंता को नियंत्रित कर सकें और प्रभावी अध्ययन आदतों का विकास कर सकें।

मुख्यशब्दः दुश्चिंता, परीक्षा भय, अध्ययन आदतें, उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थी, शैक्षिक दबाव।

I. प्रस्तावना

शिक्षा मानव जीवन के समग्र विकास का आधार है, जो व्यक्ति के बौद्धिक, सामाजिक तथा भावनात्मक पक्षों को सुदृढ़ बनाती है। वर्तमान समय में शिक्षा का स्वरूप अत्यधिक प्रतिस्पर्धात्मक हो गया है, जिसके कारण विद्यार्थियों पर उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त करने का दबाव निरंतर बढ़ रहा है। विशेष रूप से उच्चतर माध्यमिक स्तर पर यह दबाव अधिक स्पष्ट रूप से दिखाई देता है, क्योंकि यह स्तर विद्यार्थियों के भविष्य की दिशा निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। परीक्षा प्रणाली शिक्षा का एक अनिवार्य अंग है, जिसके माध्यम से विद्यार्थियों के ज्ञान एवं दक्षताओं का मूल्यांकन किया जाता है। किन्तु अनेक विद्यार्थियों के लिए परीक्षा एक चुनौतीपूर्ण एवं तनावपूर्ण स्थिति बन जाती है। इस स्थिति में उत्पन्न होने वाली दुश्चिंता न केवल उनकी मानसिक स्थिति को प्रभावित करती है, बल्कि उनके अध्ययन व्यवहार और आदतों में भी परिवर्तन ला सकती है। दुश्चिंता की अवस्था में विद्यार्थी अक्सर एकाग्रता की कमी, समय प्रबंधन में असंतुलन, अध्ययन से बचाव तथा आत्मविश्वास में गिरावट का अनुभव करते हैं। इसके परिणामस्वरूप उनकी अध्ययन आदतें प्रभावित होती हैं, जो उनकी शैक्षणिक उपलब्धि पर भी प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती हैं।

International Journal of Science and Social Science Research
ISSN: 2583-7877 Peer Reviewed & Refereed Journal
Page No: 359-364 DOI: https://doi.org/10.63671/ijsssr.v2i2.581
Volume: 2 | Issue: 2
July-September 2024

II. अध्ययन आदतों से सम्बन्धित पूर्व शोध

1. शर्मा रिचा (2023)[1] ने उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की अध्ययन संबंधी आदतों एवं विद्यालयीन वातावरण का उनकी शैक्षिक उपलब्धियों पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन किया।

उद्देश्य

1. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धियों पर उनकी अध्ययन संबंधी आदतों के प्रभावों को ज्ञात करना।
2. नगरीय उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धियों पर उनकी अध्ययन संबंधी आदतों के प्रभावों को ज्ञात करना।
3. ग्रामीण उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धियों पर उनकी अध्ययन संबंधी आदतों के प्रभावों को ज्ञात करना।

विधि – इसमें सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया तथा न्यादर्श के रूप में 600 विद्यार्थियों को चयनित किया गया। तथा उपकरण के रूप में एम.मुखोपाध्याय, डॉ. डी.एन. सनसनवाल द्वारा निर्मित अध्ययन आदत सूची एवं डॉ. के.एस. मिश्रा द्वारा निर्मित पर्यावरण सूची प्रयोग की गई।

निष्कर्ष

- उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की अध्ययन संबंधी आदतों और अकादमिक उपलब्धियो के बीच अत्यन्त महत्वपूर्ण संबंध पाया गया।
- नगरीय उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धियों पर उनकी अध्ययन संबंधी आदतों के प्रभावों में अत्यन्त महत्वपूर्ण संबंध पाया गया।

2. वर्मा प्रेम कुमार (2022)[2] ने माध्यमिक स्तर के प्रतिभाशाली विद्यार्थियों के आकांक्षा स्तर, अध्ययन संबन्धी आदतों एवं सामाजिक दक्षता का तुलनात्मक अध्ययन किया।

उद्देश्य

1. सरकारी व गैर सरकारी विद्यालयों के प्रतिभाशाली छात्रों के अध्ययन संबन्धी आदतों का तुलनात्मक अध्ययन करना।
2. सरकारी व गैर सरकारी विद्यालयों के प्रतिभाशाली छात्राओं के अध्ययन संबन्धी आदतों का तुलनात्मक अध्ययन करना।
3. सरकारी विद्यालयों के प्रतिभाशाली विद्यार्थियों के आकांक्षा स्तर, अध्ययन संबन्धी आदतों एवं सामाजिक दक्षता में परस्पर सह संबंध का अध्ययन करना।
4. गैर सरकारी विद्यालयों के प्रतिभाशाली विद्यार्थियों के आकांक्षा स्तर, अध्ययन संबन्धी आदतों एवं सामाजिक दक्षता में परस्पर सह संबंध का अध्ययन करना।

विधि – इसमें सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया तथा न्यादर्श के रूप में सरकारी विद्यालयों से 500 एवं गैर सरकारी विद्यालयों से 500 विद्यार्थी चयनित किये तथा उपकरण के रूप में डॉ. बी.बी. पटेल द्वारा निर्मित अध्ययन संबन्धी आदत अनुसूची एवं डॉ.एस.के. सक्सेना द्वारा निर्मित आकांक्षा स्तर मापनी एव ंबी.पी.शर्मा, प्रभा शुक्ला द्वारा निर्मित सामाजिक दक्षता मापनी का प्रयोग किया गया।

[1] शर्मा रिचा (2023) ''उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की अध्ययन संबंधी आदतों एवं विद्यालयीन वातावरण का उनकी शैक्षिक उपलब्धियों पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन'' शोध प्रबंध जीवाजी वि.वि. ग्वालियर।

[2] वर्मा प्रेम कुमार (2022) ''माध्यमिक स्तर के प्रतिभाषाली विद्यार्थियों के आकांक्षा स्तर, अध्ययन संबन्धी आदतों एवं सामाजिक दक्षता का तुलनात्मक अध्ययन'' शोध प्रबंध आई.ए.एस.ई. वि.वि. सरदारशहर राजस्थान।

International Journal of Science and Social Science Research
ISSN: 2583-7877 Peer Reviewed & Refereed Journal
Page No: 359-364 DOI: https://doi.org/10.63671/ijsssr.v2i2.581
Volume: 2 | Issue: 2
July-September 2024

निष्कर्ष

- सरकारी व गैर सरकारी विद्यालयों के प्रतिभाशाली छात्रों के अध्ययन संबन्धी आदतों में सार्थक अंतर पाया गया।
- सरकारी व गैर सरकारी विद्यालयों के प्रतिभाशाली छात्राओं के अध्ययन संबन्धी आदतों में सार्थक अंतर नहीं पाया गया।
- सरकारी विद्यालयों के प्रतिभाशाली विद्यार्थियों के आकांक्षा स्तर, अध्ययन संबन्धी आदतों एवं सामाजिक दक्षता में परस्पर कोई संबंध नहीं है।

II.I. शोध कार्य के उद्देश्य

1. शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं की परीक्षा के प्रति दुश्चिंता का उनकी अध्ययन आदतों पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
2. अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं की परीक्षा के प्रति दुश्चिंता का उनकी अध्ययन आदतों पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

II.II. शोध कार्य की परिकल्पनाऐं

1. शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं की परीक्षा के प्रति दुश्चिंता का उनकी अध्ययन आदतों पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।
2. अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं की परीक्षा के प्रति दुश्चिंता का उनकी अध्ययन आदतों पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

II.III. शोध विधि

प्रस्तुत अध्ययन में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है। तथा समष्टि के रूप में ग्वालियर जिले के समस्त शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा 11वीं एवं 12वीं के 800 विद्यार्थियों को जनसंख्या के रूप में चयनित किया है।

II.IV. परिसीमन

1. **क्षेत्र की दृष्टि से :–** यह अध्ययन ग्वालियर जिले तक सीमित है।
2. **जनसंख्या की दृष्टि से :–** प्रस्तुत अध्ययन में ग्वालियर जिले के शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों से 800 विद्यार्थियों को चुना गया।
3. **विद्यालय की दृष्टि से :–** प्रस्तुत अध्ययन शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयो तक सीमित है।

II.V. प्रयुक्त उपकरण

अध्ययन आदत मापनी :– शोधार्थी द्वारा प्रस्तुत शोध अध्ययन में विद्यार्थियों के अध्ययन आदत मापनी के मापन का अध्ययन करने के लिये डॉ0 डिम्पल रानी एवं डॉ0 एम0एल0 जैदका द्वारा निर्मित अध्ययन आदत मापनी का प्रयोग किया गया है।

II.VI. निष्कर्ष

1. **परिकल्पना – एक : शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं की परीक्षा के प्रति दुश्चिंता का उनकी अध्ययन आदतों पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।**

International Journal of Science and Social Science Research
ISSN: 2583-7877 Peer Reviewed & Refereed Journal
Page No: 359-364 DOI: https://doi.org/10.63671/ijsssr.v2i2.581
Volume: 2 | Issue: 2
July-September 2024

सारणी क्रमांक – 01

शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं की परीक्षा के प्रति दुश्चिंता का उनकी अध्ययन आदतों के आधार पर मध्यमान, प्रामाणिक विचलन एवं टी का मान

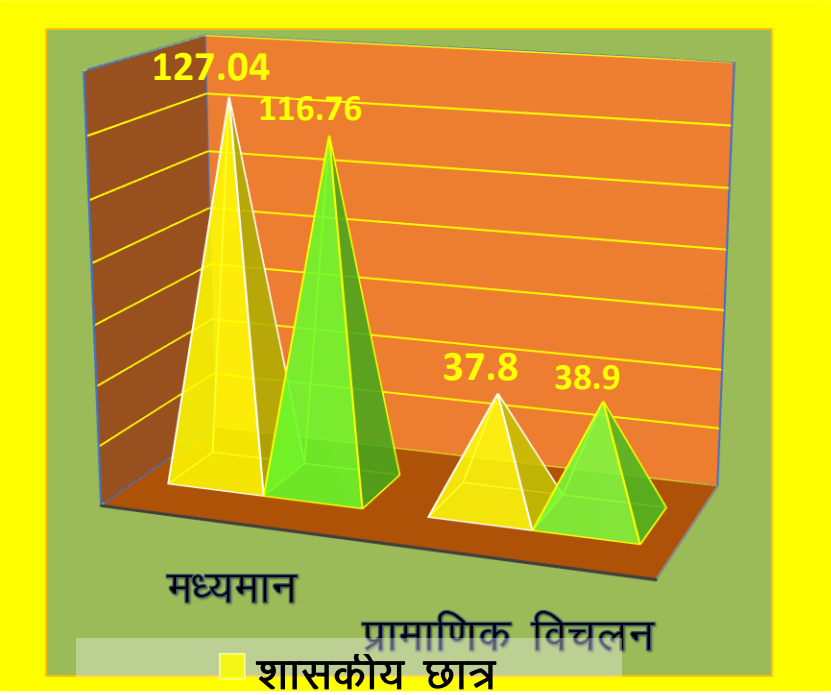
शासकीय छात्र		शासकीय छात्राऐं		टी का मान	स्वतंत्रता अंश	सार्थकता स्तर
मध्यमान	प्रामाणिक विचलन	मध्यमान	प्रामाणिक विचलन			0.01 स्तर पर t का मान 2.60
(M)	(S.D.)	(M)	(S.D.)	(t)	(df)	
127.04	37.80	116.76	38.90	2.68	398	

प्रस्तुत सारिणी से शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं की परीक्षा के प्रति दुष्चिंता का उनकी अध्ययन आदतों पर प्रभाव समान नहीं है। दोनों समूहों के मध्यमान एवं प्रामाणिक विचलन में अंतर परिलक्षित होता है। प्राप्त टी–मान 2.68 है, जो 0.01 स्तर के लिए निर्धारित मान 2.60 से अधिक है। अतः दोनों समूहों के बीच सार्थक अन्तर पाया जाता है। अतः परीक्षा के प्रति दुष्चिंता का प्रभाव छात्र एवं छात्राओं की अध्ययन आदतों पर भिन्न–भिन्न रूप में पड़ता है। यह भिन्नता संभवतः व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक विशेषताओं, अध्ययन शैली, पारिवारिक परिवेश तथा समय–प्रबंधन की प्रवृत्तियों के कारण उत्पन्न होती है। **अर्थात् शासकीय उच्चतर** माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं की परीक्षा के प्रति दुश्चिंता का उनकी अध्ययन आदतों पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

अतः परिकल्पना Ho-1 अस्वीकृत होती है।

ग्राफ क्रमांक – 01

शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत् अध्यापक एवं अध्यापिकाओं की अध्ययन संबंधी आदतों का उनकी शिक्षण प्रभावशीलता के आधार पर मध्यमान एवं प्रामाणिक विचलन का मान



International Journal of Science and Social Science Research
ISSN: 2583-7877 Peer Reviewed & Refereed Journal
Page No: 359-364 DOI: https://doi.org/10.63671/ijsssr.v2i2.581
Volume: 2 | Issue: 2
July-September 2024

2. परिकल्पना – दो : अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं की परीक्षा के प्रति दुश्चिंता का उनकी अध्ययन आदतों में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

सारणी क्रमांक – 02

अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं की परीक्षा के प्रति दुश्चिंता का उनकी अध्ययन आदतों के आधार पर मध्यमान, प्रामाणिक विचलन एवं टी का मान

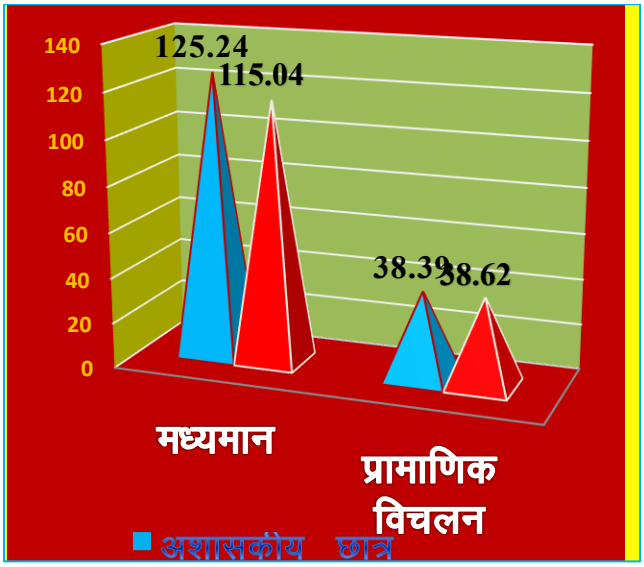
अशासकीय छात्र		अशासकीय छात्राऐं		टी का मान	स्वतंत्रता अंश	सार्थकता स्तर
मध्यमान	प्रामाणिक विचलन	मध्यमान	प्रामाणिक विचलन			0.01 स्तर पर t का मान 2.60
(M)	(S.D.)	(M)	(S.D.)	(t)	(df)	
125.24	38.39	115.04	38.62	2.64	398	

उपरोक्त सारिणी से ज्ञात होता है कि अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं की परीक्षा के प्रति दुष्चिंता का उनकी अध्ययन आदतों पर प्रभाव समान नहीं है। दोनों समूहों के मध्यमान तथा प्रामाणिक विचलन में अंतर परिलक्षित होता है। प्राप्त टी–मान 2.64 है, जो 0.01 स्तर के लिए निर्धारित 2.60 से अधिक होने के कारण यह अंतर सांख्यिकीय दृष्टि से महत्वपूर्ण है। इस आधार पर यह कहा जा सकता है कि परीक्षा संबंधी दुष्चिंता का प्रभाव छात्र एवं छात्राओं की अध्ययन आदतों पर भिन्न–भिन्न रूप में पड़ता है। यह अंतर संभवतः अध्ययन शैली, समय–प्रबंधन, व्यक्तिगत अभिरुचि, पारिवारिक वातावरण तथा उपलब्ध संसाधनों के कारण उत्पन्न होता है। अर्थात् अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं की परीक्षा के प्रति दुश्चिंता का उनकी अध्ययन आदतों में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

अतः परिकल्पना 02 अस्वीकृत होती है।

ग्राफ क्रमांक – 02

अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं की परीक्षा के प्रति दुश्चिंता का उनकी अध्ययन आदतों के आधार पर मध्यमान, प्रामाणिक विचलन



International Journal of Science and Social Science Research
ISSN: 2583-7877 Peer Reviewed & Refereed Journal
Page No: 359-364 DOI: https://doi.org/10.63671/ijsssr.v2i2.581
Volume: 2 | Issue: 2
July-September 2024

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. लाल एवं जोशी, (2006), शिक्षा मनोविज्ञान एवं प्रारम्भिक सांख्यिकी, आर0लाल बुक डिपो, मेरठ, प्र. क्रमांक 399
2. डॉ0 रमेश कुमार के अनुसार (2018), शिक्षक विकास और प्रशिक्षण, द्वितीय संस्करण, नई दिल्ली।
3. भटनागर, प्रो. सुरेश, भटनागर, डॉ. मीनाक्षी ;(2006)''शिक्षा मनोविज्ञान तथा शिक्षा शास्त्र'', नई दिल्ली, पृ. सं 278–279.
4. डॉ. सक्सेना सरोज, ''शिक्षा के दार्शनिक एवं समाजशास्त्रीय आधार'', साहित्य प्रकाशन आगरा, 2009, पृ. 8.
5. शर्मा रिचा (2023) ''उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की अध्ययन संबंधी आदतों एवं विद्यालयीन वातावरण का उनकी शैक्षिक उपलब्धियों पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन'' शोध प्रबंध जीवाजी वि.वि. ग्वालियर।
6. वर्मा प्रेम कुमार (2022) ''माध्यमिक स्तर के प्रतिभाषाली विद्यार्थियों के आकांक्षा स्तर, अध्ययन संबन्धी आदतों एवं सामाजिक दक्षता का तुलनात्मक अध्ययन'' शोध प्रबंध आई.ए.एस.ई. वि.वि. सरदारशहर राजस्थान।