

## नवभारत टाइम्स

# रिसर्च : हावी हो रही है एग्जाम की टेंशन

अमित कुश

**बोर्ड** एग्जाम्स के दौरान स्टूडेंट्स तनाव में रहते हैं। इस टेंशन का असर उनके खान-पान पर भी पड़ता है। कुछ युवा, तो यह सोचकर खाना नहीं खाते कि पढ़ाई का एजॉर्ज होगा। भूख ज्यादा परेशान करे, तो भी वे मेज से उठने की बजाय स्नेक्स खाते रहते हैं। स्कूल में कड़े अनुशासन के बावजूद ज्यादातर युवा स्टडी शेड्यूल फॉलो नहीं कर पाते और लास्ट मिनट स्टडी पर ही डिपेंड रहते हैं।

ये नतीजे एक स्टडी में सामने आए हैं। 'मैक्स हेल्थकेयर' के 'डिपार्टमेंट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड बिहेवियरल साइंस' ने इस स्टडी में 2000 स्टूडेंट्स को शामिल किया। 944 लड़के और 1056 लड़कियों से चीफ साइक्रिप्टिस्ट डॉ. समीर पारेख की टीम ने कुछ सवाल पूछे। इनके आधार पर जानते हैं कि एग्जाम में कैसा रहता है स्टूडेंट्स का व्यवहार :

### नींद न आए

30 प्रतिशत से ज्यादा स्टूडेंट्स को एग्जाम की टेंशन में नींद नहीं आती। लड़कों में से 17 प्रतिशत गंभीर रूप से इस तनाव की चपेट में मिले, जबकि लड़कियों में से 21 प्रतिशत के लिए यह समस्या गंभीर थी। कई युवा एग्जाम के दबाव में थकान और आलस भी महसूस करते हैं। करीब 30 प्रतिशत स्टूडेंट्स थकान से परेशान मिले।

### दिल धबधबाए

टेस्ट पेपर देखते ही 50 प्रतिशत से ज्यादा स्टूडेंट्स को धड़कनें तेज हो जाती हैं। 31 प्रतिशत बॉयज और 40 प्रतिशत गर्ल्स के लिए यह समस्या गंभीर थी, जबकि 28 प्रतिशत बॉयज और 25 प्रतिशत गर्ल्स के



लिए औसत। करीब 40 प्रतिशत स्टूडेंट्स तैयारी के बावजूद डरे हुए थे। इसका कारण फैमिली और टीचर्स की तरफ से आने वाला परफॉर्मेंस का प्रेशर था। पता चला कि 50 प्रतिशत से ज्यादा स्टूडेंट्स फैमिली और टीचर्स को एक्सपेक्टेडेंस को लेकर दबाव महसूस कर रहे थे।

### बिगड़ा खान-पान

करीब 25 प्रतिशत युवा पढ़ाई के दबाव में पर्याप्त भोजन न लेकर चिप्स जैसे फास्ट फूड पर डिपेंड हो जाते हैं, जो उनकी सेहत को भी नुकसान पहुंचाता है। 20 प्रतिशत को यह तनाव इतना ज्यादा होता है कि वे खाने-पीने का रूटीन ही बिगाड़ लेते हैं। चार प्रतिशत बॉयज और गर्ल्स खाना-पीना बिल्कुल छोड़ देते हैं, जबकि 11 प्रतिशत लड़कों और 17 प्रतिशत लड़कियों के इस रूटीन में औसत ही कमी आई।

**बोर्ड एग्जाम हमेशा से ही स्टूडेंट्स के लिए टेंशन का सबब रहे हैं। गले ही उनकी पूरी तैयारी तयों न हो, कुछ न कुछ डर लगा ही रहता है। इस डर के चलते कैसा होता है स्टूडेंट्स का व्यवहार, पेश है इस पर एक रिपोर्ट :**

### हो जाए ब्रेक

रिफ्रेशमेंट के लिए हर स्टूडेंट का अलग तरीका हो सकता है। कुछ कंप्यूटर पर चैट करना पसंद करते हैं, तो कुछ को घर से बाहर जाना अच्छा लगता है। ब्रेक नहीं लेने वाले स्टूडेंट्स अक्सर चिड़चिड़े हो जाते हैं। 30 से 40 प्रतिशत युवाओं में

रिलेक्सेशन एक्सरसाइज की जरूरत महसूस की गई। इनमें से लड़कियों (22 प्रतिशत) को यह जरूरत लड़कों (14 प्रतिशत) से ज्यादा थी। वैसे, 21 प्रतिशत लड़कों के मुकाबले 31 प्रतिशत लड़कियों ने आउटिंग को रिलेक्सेशन एक्सरसाइज के लिए बेहतर माना। वहाँ, 45 प्रतिशत लड़कियों और 35 प्रतिशत लड़के पढ़ाई के दबाव में घर से बाहर निकलने को ही तैयार नहीं हुए। 50 प्रतिशत से ज्यादा स्टूडेंट्स को नेट पर चैटिंग करना सबसे बढ़िया ब्रेक लगता है, लेकिन डॉक्टर्स के अनुसार, इससे उनकी थकान उल्टे बढ़ जाएगी और कंसंट्रेशन लेवल कम होगा। लड़कों की बात करें, तो 28 प्रतिशत को औसत और 31 प्रतिशत को इसकी बेहद जरूरत थी, जबकि लड़कियों में से 25 प्रतिशत को औसत और 40 प्रतिशत को नेट की बेहद जरूरत महसूस हुई।

### चंद सुझाव

- एग्जाम रूम में तनाव से निपटने के बारे में बताया जाए।
- पढ़ाई के दौरान टीवी, मोबाइल, चैटिंग से बचें।
- स्मोकिंग और मेमरी पिल्स से पढ़ाई में मदद नहीं मिलती।
- फैमिली और टीचर्स की अपेक्षाओं को हावी न होने दें।

### पियर प्रेशर से परेशान

कॉमिटेशन के इस युग में आगे रहने की दौड़ स्कूल लेवल से ही शुरू हो जाती है। 40 प्रतिशत स्टूडेंट्स अपने दोस्तों की तैयारी के बारे में भी जानना चाहते थे, जिससे वे उनसे ज्यादा तैयार रहें। इस मामले में बॉयज (20 प्रतिशत) और गर्ल्स (19 प्रतिशत) दोनों ही बेहद गंभीर नजर आए, जबकि 16 प्रतिशत बॉयज और 18 प्रतिशत गर्ल्स ने इस पर औसत रुख अपनाया। करीब 20 प्रतिशत स्टूडेंट्स ऐसे भी मिले, जो परफॉर्मेंस भी कम्पेयर करना चाहते हैं।

### टीवी का बेवजह साथ

40 प्रतिशत स्टूडेंट्स बाँटी क्लॉक को अनदेखा करके देर तक जागने के लिए चाय-कॉफी का सहारा लेते हैं। बॉयज (25 प्रतिशत) और गर्ल्स (23 प्रतिशत) दोनों ने इस आदत को अपना लिया है। इसी तरह, 10 प्रतिशत स्टूडेंट्स को पढ़ते समय टीवी देखना पसंद है, जबकि टीवी, फोन और ऐसी चीजों से कंसंट्रेशन बनाने में परेशानी होती है। लड़के इस आदत के ज्यादा शिकार हैं, नौ प्रतिशत को यह आदत औसत स्तर पर है और छह प्रतिशत को गंभीर।

### लिया गोली का सहारा

स्टूडेंट्स पर एग्जाम का दबाव इस हद तक हावी हो चुका है कि वे मेमरी बढ़ाने और लंबे समय तक चीजों को याद रखने के लिए गलत माध्यमों का सहारा लेने से भी नहीं चूक रहे। हर सी लड़कों में से सात और सौ लड़कियों में से पांच मेमरी पिल्स लेते हैं, जबकि 10 प्रतिशत स्टूडेंट्स ज्यादा देर तक याद रखने के लिए स्मोकिंग का सहारा लेते हैं। वे इनके नुकसान के प्रति बेपरवाह मिले।

### बना नहीं शेड्यूल

करीब 60 प्रतिशत स्टूडेंट्स पढ़ाई का रेगुलर शेड्यूल फॉलो नहीं कर पाते। 19 प्रतिशत बॉयज और 22 प्रतिशत गर्ल्स को यह समस्या गंभीर लेवल पर थी, जबकि 20 प्रतिशत बॉयज और 19 प्रतिशत गर्ल्स औसत लेवल पर परेशान मिले। 40 प्रतिशत स्टूडेंट्स को लगा कि कोर्स पूरा करने के लिए उन्हें पर्याप्त समय नहीं मिल पाता। जो स्टूडेंट्स पूरी तैयारी करते हैं, उन्हें भी खराब परफॉर्मेंस का डर बेवजह सताता है। 40 प्रतिशत स्टूडेंट्स इससे परेशान मिले।