

**उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों (स्व-प्रबंधन  
रणनीतियाँ) का विश्लेषण: शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों का तुलनात्मक अध्ययन**

**पदमा पांडे**

शोधार्थी, भाभा विश्वविद्यालय, भोपाल

**डॉ. कविता पेडेगांवकर**

प्रोफेसर, भाभा कॉलेज ऑफ एजुकेशन, भोपाल

### **सारांश**

वर्तमान समय में परीक्षा से संबंधित तनाव विद्यार्थियों के शैक्षिक जीवन की एक महत्वपूर्ण समस्या बन चुका है। विशेष रूप से उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थियों को शैक्षिक प्रतिस्पर्धा, अभिभावकों की अपेक्षाएँ तथा भविष्य की अनिश्चितताओं के कारण अधिक मानसिक दबाव का सामना करना पड़ता है। ऐसी परिस्थितियों में विद्यार्थियों द्वारा अपनाई जाने वाली परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों (स्व-प्रबंधन रणनीतियाँ) को समझना अत्यंत आवश्यक हो जाता है। प्रस्तुत शोधपत्र का उद्देश्य उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों (स्व-प्रबंधन रणनीतियाँ) का विश्लेषण करना तथा शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों के मध्य इसका तुलनात्मक अध्ययन करना है। इस अध्ययन के लिए बालाघाट जिले के शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों से कुल 200 विद्यार्थियों को नमूने के रूप में चयनित किया गया है। अध्ययन में आंकड़ों के संकलन हेतु शोधकर्ता द्वारा निर्मित प्रश्नावली का उपयोग किया गया है। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण सांख्यिकीय विधि प्रतिषत के माध्यम से किया गया है, जिससे दोनों समूहों के विद्यार्थियों के बीच परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों (स्व-प्रबंधन रणनीतियाँ) में अंतर का परीक्षण किया जा सके। अध्ययन के परिणामों से यह ज्ञात हुआ कि शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों के उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों द्वारा परीक्षा तनाव को कम करने के लिए विभिन्न स्व-प्रबंधन रणनीतियों का उपयोग किया जाता है। तुलनात्मक विश्लेषण से दोनों समूहों के विद्यार्थियों में इन रणनीतियों के उपयोग में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया। अतः यह निष्कर्ष निकाला गया कि परीक्षा तनाव प्रबंधन की स्व-प्रबंधन रणनीतियाँ दोनों प्रकार के विद्यालयों के विद्यार्थियों में लगभग समान रूप से अपनाई जाती हैं।

**मुख्य शब्द:** परीक्षा तनाव प्रबंधन, उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थी, तुलनात्मक अध्ययन  
**प्रस्तावना**

शिक्षा मानव जीवन के समग्र विकास का आधार मानी जाती है। शिक्षा के माध्यम से व्यक्ति में ज्ञान, कौशल, मूल्य एवं सामाजिक चेतना का विकास होता है। विद्यालयी शिक्षा व्यवस्था में परीक्षाएँ विद्यार्थियों की शैक्षिक प्रगति का मूल्यांकन करने का प्रमुख माध्यम होती हैं। परीक्षाओं के माध्यम से विद्यार्थियों की अधिगम क्षमता, समझ तथा उपलब्धियों का आकलन किया जाता है। किन्तु वर्तमान समय में परीक्षाएँ केवल मूल्यांकन का साधन ही नहीं रह गई हैं, बल्कि वे विद्यार्थियों के लिए मानसिक दबाव और तनाव का एक प्रमुख कारण भी बनती जा रही हैं। परीक्षा से संबंधित तनाव आज के विद्यार्थियों के

जीवन की एक सामान्य समस्या बन चुका है। जब विद्यार्थी परीक्षा के परिणाम, अंक प्राप्ति, अभिभावकों की अपेक्षाओं तथा भविष्य की प्रतिस्पर्धा के बारे में अत्यधिक चिंता करने लगते हैं, तब यह स्थिति परीक्षा तनाव के रूप में प्रकट होती है। परीक्षा तनाव विद्यार्थियों की मानसिक शांति, आत्मविश्वास तथा शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित कर सकता है। यदि यह तनाव अत्यधिक बढ़ जाए तो इससे विद्यार्थियों में चिंता, भय, एकाग्रता में कमी, मानसिक थकान तथा अध्ययन के प्रति अरुचि जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसलिए परीक्षा तनाव को समझना और उसके प्रभावी प्रबंधन की रणनीतियों का अध्ययन करना अत्यंत आवश्यक है। परीक्षा तनाव प्रबंधन से तात्पर्य उन उपायों और रणनीतियों से है, जिनके माध्यम से विद्यार्थी परीक्षा के दौरान उत्पन्न होने वाले तनाव को नियंत्रित या कम कर सकते हैं। इन रणनीतियों में समय प्रबंधन, नियमित अध्ययन, सकारात्मक सोच, ध्यान और योग, शिक्षकों एवं साथियों से सहयोग प्राप्त करना, तथा उचित अध्ययन योजना बनाना जैसे उपाय शामिल होते हैं। जब विद्यार्थी इन रणनीतियों का प्रभावी रूप से उपयोग करते हैं, तब वे परीक्षा के दबाव को कम कर पाते हैं और अपने शैक्षिक प्रदर्शन को बेहतर बना सकते हैं। इसलिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि विद्यार्थी परीक्षा तनाव को कम करने के लिए किन-किन रणनीतियों का उपयोग करते हैं। भारतीय शिक्षा प्रणाली में शासकीय और अशासकीय विद्यालयों की शैक्षिक परिस्थितियों में कुछ अंतर पाया जाता है। शासकीय विद्यालयों में सामान्यतः विविध सामाजिक एवं आर्थिक पृष्ठभूमि के विद्यार्थी अध्ययन करते हैं, जबकि अशासकीय विद्यालयों में अपेक्षाकृत अधिक संसाधन, सुविधाएँ तथा प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण उपलब्ध होता है। इन परिस्थितियों के कारण विद्यार्थियों के अध्ययन के अनुभव, शैक्षिक दबाव तथा परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों (स्व-प्रबंधन रणनीतियाँ) में अंतर हो सकता है। अतः शासकीय और अशासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों के बीच परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों (स्व-प्रबंधन रणनीतियाँ) का तुलनात्मक अध्ययन करना महत्वपूर्ण हो जाता है। मध्यप्रदेश के बालाघाट जिले में भी शासकीय और अशासकीय विद्यालयों की शैक्षिक परिस्थितियों में भिन्नता देखने को मिलती है। इस कारण यह आवश्यक है कि इस क्षेत्र के उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों (स्व-प्रबंधन रणनीतियाँ) का अध्ययन किया जाए तथा यह देखा जाए कि दोनों प्रकार के विद्यालयों के विद्यार्थियों द्वारा अपनाई जाने वाली रणनीतियों में किस प्रकार का अंतर पाया जाता है। इस प्रकार का अध्ययन विद्यार्थियों की मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को समझने में सहायक होगा और विद्यालयों में तनाव प्रबंधन से संबंधित कार्यक्रमों की योजना बनाने में उपयोगी सिद्ध हो सकता है। उपरोक्त संदर्भों को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत शोधपत्र में "उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों (स्व-प्रबंधन रणनीतियाँ) का विश्लेषण: शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों का तुलनात्मक अध्ययन" विषय पर अध्ययन किया गया है। इस अध्ययन में बालाघाट जिले के शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है तथा परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों (स्व-प्रबंधन रणनीतियाँ) का विश्लेषण सांख्यिकीय विधि प्रतिषत के माध्यम से किया

गया है। इस अध्ययन के निष्कर्ष विद्यार्थियों, शिक्षकों तथा अभिभावकों के लिए उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं और परीक्षा से संबंधित तनाव को प्रभावी रूप से प्रबंधित करने में सहायक हो सकते हैं।

शर्मा (2015) ने अपने अध्ययन में पाया कि उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव एक सामान्य मनोवैज्ञानिक समस्या है, जो विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि तथा मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। कौर (2016) ने वरिष्ठ माध्यमिक विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव का अध्ययन करते हुए यह निष्कर्ष निकाला कि अभिभावकों की अपेक्षाएँ, प्रतियोगिता और परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करने का दबाव तनाव के प्रमुख कारण हैं। सिंह एवं कुमार (2017) ने शहरी और ग्रामीण विद्यार्थियों के बीच परीक्षा तनाव का तुलनात्मक अध्ययन करते हुए पाया कि अध्ययन संसाधनों तथा शैक्षिक वातावरण के अंतर के कारण विद्यार्थियों के तनाव स्तर में भिन्नता पाई जाती है। वर्मा (2018) ने अपने अध्ययन में पाया कि समय प्रबंधन और नियमित अध्ययन जैसी रणनीतियाँ विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। रेड्डी (2019) ने माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में परीक्षा चिंता और शैक्षिक उपलब्धि के मध्य संबंध का अध्ययन करते हुए यह पाया कि अधिक परीक्षा चिंता विद्यार्थियों की उपलब्धि को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। इसी प्रकार गुप्ता एवं गुप्ता (2020) ने यह निष्कर्ष निकाला कि विद्यालय का सकारात्मक वातावरण, शिक्षकों का सहयोग तथा अभिभावकों का समर्थन विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव को कम करने में सहायक होता है। पांडेय (2021) ने उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों (स्व-प्रबंधन रणनीतियाँ) का अध्ययन करते हुए बताया कि योग, ध्यान तथा सकारात्मक सोच जैसी तकनीकें विद्यार्थियों में तनाव को नियंत्रित करने में प्रभावी होती हैं। जैन एवं शर्मा (2022) ने यह पाया कि उचित अध्ययन योजना और समय प्रबंधन के माध्यम से विद्यार्थी परीक्षा के दबाव को कम कर सकते हैं। मिश्रा एवं तिवारी (2023) ने शासकीय और अशासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव का तुलनात्मक अध्ययन करते हुए पाया कि दोनों समूहों के विद्यार्थियों में तनाव के स्तर तथा उससे निपटने की रणनीतियों में कुछ अंतर पाया जाता है। वहीं यादव (2024) ने अपने अध्ययन में यह निष्कर्ष प्रस्तुत किया कि परीक्षा तनाव का स्तर विद्यार्थियों के पारिवारिक वातावरण, विद्यालयी वातावरण तथा व्यक्तिगत अध्ययन आदतों से प्रभावित होता है। इन अध्ययनों से स्पष्ट होता है कि परीक्षा तनाव और उसके प्रबंधन की रणनीतियाँ विद्यार्थियों के शैक्षिक जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं और इस विषय पर तुलनात्मक अध्ययन अत्यंत आवश्यक है।

### **समस्या कथन**

उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों (स्व-प्रबंधन रणनीतियाँ) का विश्लेषण: शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों का तुलनात्मक अध्ययन

**अध्ययन का उद्देश्य**

1. उच्चतर माध्यमिक स्तर के शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों (स्व-प्रबंधन रणनीतियों) का तुलनात्मक अध्ययन करना।

**षोध की परिकल्पनाएं**

**परि.1** उच्चतर माध्यमिक स्तर के शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों (स्व-प्रबंधन रणनीतियों) में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

**प्रदत्तों का संकलन, प्रयुक्त उपकरण एवं प्रयुक्त सांख्यिकीय विधि**

इस शोध पत्र में शोधकर्ता ने स्वनिर्मित प्रज्ञावली का उपयोग किया गया है, जिसमें विद्यार्थियों से दस प्रश्नों के उत्तर प्रतिषत में लिए गए हैं। अध्ययन में बालाघाट जिले के उच्चतर माध्यमिक स्तर के कुल 200 विद्यार्थियों को शामिल किया गया, जिसमें शासकीय एवं अशासकीय दोनों विद्यालयों से 100-100 विद्यार्थियों को समान रूप से चयनित किए गए, और विप्लेष्ण प्रतिषत के माध्यम से किया गया। इसके विस्तृत परिणाम निम्नलिखित तालिकाओं में प्रस्तुत हैं।

**परि.1** उच्चतर माध्यमिक स्तर के शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों (स्व-प्रबंधन रणनीतियों) में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

**सारणी क्रमांक 1**

**उच्चतर माध्यमिक स्तर के शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों (स्व-प्रबंधन रणनीतियों) संबंधी तुलनात्मक परिणाम**

परीक्षा तनाव प्रबंधन	क्षेत्र	संख्या	1	2	3	4	5
मैं पढ़ाई का सही टाइमटेबल फॉलो करता हूँ। मैं पढ़ाई के दौरान बर्नआउट से बचने के लिए छोटे-छोटे ब्रेक लेता हूँ।	शासकीय	100	10%	18%	28%	26%	18%
	अशासकीय	100	8%	16%	26%	30%	20%
मैं रिलैक्सेशन टेक्नीक (गहरी साँस लेना, मेडिटेशन) का इस्तेमाल करता हूँ। मैं आसानी से पढ़ाई करने के लिए बड़े टॉपिक को छोटे हिस्सों में बाँटता हूँ।	शासकीय	100	12%	20%	30%	24%	14%
	अशासकीय	100	8%	16%	28%	30%	18%
मैं ज़रूरी चीज़ों के आधार पर सब्जेक्ट/टॉपिक को प्रायोरिटी देता हूँ। मैं एग्जाम के समय अच्छी नींद लेता हूँ।	शासकीय	100	18%	24%	28%	20%	10%
	अशासकीय	100	14%	20%	30%	24%	12%
मैं पढ़ाई और आराम की एक्टिविटी के बीच बैलेंस बनाए रखता हूँ। मैं आखिरी समय में रटने के बजाय रेगुलर रिवीजन करता हूँ।	शासकीय	100	10%	18%	30%	26%	16%
	अशासकीय	100	8%	16%	28%	30%	18%
मैं हर पढ़ाई के सेशन के लिए रियलिस्टिक गोल सेट करता हूँ।	शासकीय	100	8%	16%	28%	30%	18%
	अशासकीय	100	6%	14%	26%	32%	22%
मैं पढ़ाई का सही टाइमटेबल फॉलो करता हूँ। मैं पढ़ाई के दौरान बर्नआउट से बचने के लिए छोटे-छोटे ब्रेक लेता हूँ।	शासकीय	100	14%	22%	30%	22%	12%
	अशासकीय	100	10%	18%	28%	26%	18%
	शासकीय	100	12%	20%	30%	24%	14%

मैं रिलैक्सेशन टेक्नीक (गहरी साँस लेना, मेडिटेशन) का इस्तेमाल करता हूँ। मैं आसानी से पढ़ाई करने के लिए बड़े टॉपिक को छोटे हिस्सों में बाँटता हूँ।	<b>अशासकीय</b>	100	8%	18%	28%	28%	18%
मैं ज़रूरी चीज़ों के आधार पर सब्जेक्ट/टॉपिक को प्रायोरिटी देता हूँ। मैं एग्जाम के समय अच्छी नींद लेता हूँ।	<b>शासकीय</b>	100	10%	18%	28%	26%	18%
	<b>अशासकीय</b>	100	6%	16%	28%	30%	20%
मैं पढ़ाई और आराम की एक्टिविटी के बीच बैलेंस बनाए रखता हूँ। मैं आखिरी समय में रटने के बजाय रेगुलर रिवीजन करता हूँ।	<b>शासकीय</b>	100	12%	20%	30%	24%	14%
	<b>अशासकीय</b>	100	8%	18%	28%	28%	18%
मैं हर पढ़ाई के सेशन के लिए रियलिस्टिक गोल सेट करता हूँ।	<b>शासकीय</b>	100	10%	18%	28%	26%	18%
	<b>अशासकीय</b>	100	8%	16%	26%	30%	20%

सारणी क्रमांक 1 में उच्चतर माध्यमिक स्तर के शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों (स्व-प्रबंधन रणनीतियाँ) का तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है। सारणी के अवलोकन से स्पष्ट होता है कि अधिकांश विद्यार्थियों ने 3, 4 तथा 5 विकल्पों का चयन अधिक मात्रा में किया है, जो यह दर्शाता है कि दोनों प्रकार के विद्यालयों के विद्यार्थी परीक्षा तनाव को कम करने के लिए विभिन्न स्व-प्रबंधन रणनीतियों का उपयोग करते हैं। "मैं पढ़ाई का सही टाइमटेबल फॉलो करता हूँ" तथा "मैं पढ़ाई के दौरान बर्नआउट से बचने के लिए छोटे-छोटे ब्रेक लेता हूँ" कथनों पर शासकीय विद्यालय के विद्यार्थियों में क्रमशः 10 प्रतिषत, 18 प्रतिषत, 28 प्रतिषत, 26 प्रतिषत एवं 18 प्रतिषत तथा अशासकीय विद्यालय के विद्यार्थियों में 8 प्रतिषत, 16 प्रतिषत, 26 प्रतिषत, 30 प्रतिषत एवं 20 प्रतिषत प्रतिक्रियाएँ प्राप्त हुई हैं। इससे स्पष्ट होता है कि दोनों समूहों के विद्यार्थियों में इन रणनीतियों के प्रयोग का स्तर लगभग समान है।

इसी प्रकार "मैं रिलैक्सेशन तकनीक का उपयोग करता हूँ" तथा "मैं बड़े टॉपिक को छोटे हिस्सों में बाँटकर पढ़ाई करता हूँ" कथनों में भी शासकीय और अशासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं में अधिक अंतर दिखाई नहीं देता। "मैं ज़रूरी विषयों को प्राथमिकता देता हूँ" तथा "मैं परीक्षा के समय अच्छी नींद लेता हूँ" कथनों में भी दोनों समूहों में मध्यम एवं उच्च स्तर की प्रतिक्रियाएँ अधिक पाई गई हैं। इसके अतिरिक्त "मैं पढ़ाई और आराम के बीच संतुलन बनाए रखता हूँ", "मैं नियमित पुनरावृत्ति करता हूँ" तथा "मैं प्रत्येक अध्ययन सत्र के लिए यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करता हूँ" जैसे कथनों में भी दोनों समूहों के विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाएँ लगभग समान पाई गई हैं। इस प्रकार समग्र रूप से यह कहा जा सकता है कि शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों द्वारा परीक्षा तनाव प्रबंधन की स्व-प्रबंधन रणनीतियों का उपयोग लगभग समान स्तर पर किया जाता है।

सारणी के विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि शासकीय तथा अशासकीय दोनों प्रकार के विद्यालयों के उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों द्वारा परीक्षा तनाव को कम करने के लिए स्व-प्रबंधन से संबंधित विभिन्न

रणनीतियों का उपयोग किया जाता है। अधिकांश विद्यार्थियों ने अध्ययन समय—सारणी बनाना, छोटे—छोटे ब्रेक लेना, बड़े विषयों को छोटे भागों में बाँटना, नियमित पुनरावृत्ति करना तथा अध्ययन और आराम के बीच संतुलन बनाए रखना जैसी रणनीतियों को अपनाने की पुष्टि की है। दोनों समूहों के विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं में अत्यधिक अंतर नहीं पाया गया, जिससे यह संकेत मिलता है कि परीक्षा तनाव प्रबंधन की स्व—प्रबंधन रणनीतियों का प्रयोग दोनों प्रकार के विद्यालयों के विद्यार्थियों में लगभग समान रूप से होता है।

वहीं प्रस्तुत अध्ययन की परिकल्पना थी कि “उच्चतर माध्यमिक स्तर के शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों (स्व—प्रबंधन रणनीतियाँ) में कोई सार्थक अंतर नहीं है।” सारणी क्रमांक 1 में प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि दोनों समूहों के विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं में प्रतिशत के स्तर पर केवल मामूली अंतर पाया गया है, जबकि समग्र प्रवृत्ति लगभग समान है। इसलिए यह कहा जा सकता है कि शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव प्रबंधन की स्व—प्रबंधन रणनीतियों के उपयोग में कोई विशेष या सार्थक अंतर नहीं पाया गया। अतः प्रस्तुत अध्ययन में प्रतिपादित परिकल्पना स्वीकार की जाती है।

#### **अध्ययन के निष्कर्ष**

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य उच्चतर माध्यमिक स्तर के शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों का तुलनात्मक अध्ययन करना था। अध्ययन के लिए बालाघाट जिले के 200 विद्यार्थियों को नमूने के रूप में चयनित किया गया तथा आंकड़ों के संकलन हेतु शोधकर्ता द्वारा निर्मित प्रश्नावली का उपयोग किया गया। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण उपयुक्त सांख्यिकीय विधि के माध्यम से किया गया। अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि शासकीय एवं अशासकीय दोनों प्रकार के विद्यालयों के विद्यार्थी परीक्षा तनाव को कम करने के लिए विभिन्न स्व—प्रबंधन रणनीतियों का उपयोग करते हैं। विद्यार्थियों द्वारा अध्ययन समय—सारणी बनाना, अध्ययन के दौरान छोटे—छोटे विश्राम लेना, बड़े विषयों को छोटे भागों में विभाजित करना, नियमित पुनरावृत्ति करना, अध्ययन और विश्राम के बीच संतुलन बनाए रखना तथा यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करना जैसी रणनीतियों का प्रयोग किया जाता है। तुलनात्मक विश्लेषण से यह भी ज्ञात हुआ कि शासकीय और अशासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों के बीच इन रणनीतियों के उपयोग में कोई विशेष या सार्थक अंतर नहीं पाया गया। दोनों समूहों के विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं में लगभग समान प्रवृत्ति दिखाई दी, जिससे यह संकेत मिलता है कि परीक्षा तनाव प्रबंधन की स्व—प्रबंधन रणनीतियाँ विद्यार्थियों द्वारा सामान्य रूप से अपनाई जाती हैं, चाहे वे किसी भी प्रकार के विद्यालय में अध्ययन करते हों। अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि परीक्षा तनाव को प्रभावी ढंग से नियंत्रित करने के लिए विद्यार्थियों में उचित अध्ययन आदतों, समय प्रबंधन, सकारात्मक सोच तथा संतुलित जीवन शैली को प्रोत्साहित करना आवश्यक है। विद्यालयों, शिक्षकों और अभिभावकों को मिलकर

ऐसा सहयोगात्मक वातावरण प्रदान करना चाहिए जिससे विद्यार्थी परीक्षा तनाव का सामना आत्मविश्वास और सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ कर सकें।

#### संदर्भ ग्रंथ सूची—

1. अग्रवाल, आर. (2018). विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव और अध्ययन आदतों का अध्ययन. शैक्षिक अनुसंधान पत्रिका, 7(1), 34–40।
2. भटनागर, डी. (2020). किशोर विद्यार्थियों में शैक्षिक दबाव और तनाव प्रबंधन. भारतीय शिक्षा अध्ययन पत्रिका, 12(2), 45–52।
3. चौहान, एस. (2019). वरिष्ठ माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा चिंता का विश्लेषण. मनोविज्ञान एवं शिक्षा पत्रिका, 10(1), 28–35।
4. द्विवेदी, पी., एवं पांडेय, आर. (2021). विद्यार्थियों में तनाव और शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन. अंतरराष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान पत्रिका, 9(2), 60–66।
5. गुप्ता, एस. (2017). विद्यार्थियों में अध्ययन आदतें और परीक्षा तनाव. भारतीय शैक्षिक विकास पत्रिका, 8(1), 41–47।
6. जोशी, एन. (2022). किशोरों में परीक्षा तनाव और समय प्रबंधन का अध्ययन. शैक्षिक मनोविज्ञान पत्रिका, 14(2), 55–61।
7. कुमार, ए. (2019). उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में तनाव प्रबंधन तकनीकों का प्रभाव. शिक्षा एवं समाज पत्रिका, 11(1), 30–37।
8. मिश्रा, पी. (2020). विद्यार्थियों में परीक्षा से संबंधित चिंता का अध्ययन. भारतीय मनोवैज्ञानिक अध्ययन पत्रिका, 9(2), 48–54।
9. नारायण, एस. (2018). विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव और पारिवारिक वातावरण का प्रभाव. सामाजिक विज्ञान अनुसंधान पत्रिका, 6(1), 52–58।
10. पांडेय, डी. (2021). माध्यमिक विद्यार्थियों में अध्ययन व्यवहार और परीक्षा तनाव. शैक्षिक अनुसंधान एवं विकास पत्रिका, 10(2), 44–50।
11. राठी, वी. (2019). विद्यार्थियों में परीक्षा चिंता और शैक्षिक प्रदर्शन का अध्ययन. अंतरराष्ट्रीय शिक्षा शोध पत्रिका, 7(3), 63–69।
12. सक्सेना, पी. (2020). किशोर विद्यार्थियों में तनाव और उससे निपटने की रणनीतियाँ. भारतीय शिक्षा मनोविज्ञान पत्रिका, 13(1), 26–32।
13. शुक्ला, आर. (2018). उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव का अध्ययन. शिक्षा शोध पत्रिका, 6(2), 39–45।
14. त्रिपाठी, एस. (2022). विद्यार्थियों में तनाव प्रबंधन की तकनीकों का तुलनात्मक अध्ययन. शैक्षिक अध्ययन पत्रिका, 15(1), 47–53।
15. वर्मा, आर. (2021). विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव और मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन. अंतरराष्ट्रीय शिक्षा एवं मनोविज्ञान पत्रिका, 12(2), 58–64।

16. गुप्ता, पी., एवं गुप्ता, आर. (2020). किशोर विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव और विद्यालयी वातावरण का अध्ययन. शैक्षिक अध्ययन पत्रिका, 8(1), 33–40।
17. जैन, एम., एवं शर्मा, पी. (2022). उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव और अध्ययन योजना का अध्ययन. अंतरराष्ट्रीय शैक्षिक मनोविज्ञान पत्रिका, 14(2), 54–60।
18. कौर, एस. (2016). वरिष्ठ माध्यमिक विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव का अध्ययन. शिक्षा अनुसंधान पत्रिका, 5(2), 25–31।
19. मिश्रा, आर., एवं तिवारी, एस. (2023). शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव का तुलनात्मक अध्ययन. अंतरराष्ट्रीय शैक्षिक विकास पत्रिका, 12(1), 41–48।
20. पांडेय, वी. (2021). उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव प्रबंधन की रणनीतियों का अध्ययन. शैक्षिक अनुसंधान पत्रिका, 9(3), 55–61।
21. रेड्डी, के. (2019). माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा चिंता और शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन. भारतीय शैक्षिक मनोविज्ञान पत्रिका, 14(1), 15–21।
22. शर्मा, ए. (2015). उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव का अध्ययन. सामाजिक विज्ञान अनुसंधान पत्रिका, 4(2), 72–78।
23. सिंह, आर., एवं कुमार, वी. (2017). ग्रामीण एवं शहरी विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव का तुलनात्मक अध्ययन. शैक्षिक अनुसंधान समीक्षा, 6(3), 50–57।
24. वर्मा, एन. (2018). विद्यार्थियों में समय प्रबंधन और परीक्षा तनाव का अध्ययन. शैक्षिक मनोविज्ञान पत्रिका, 10(1), 18–24।
25. यादव, पी. (2024). किशोर विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव और सामना करने की रणनीतियाँ. अंतरराष्ट्रीय शैक्षिक अध्ययन पत्रिका, 13(1), 55–62।