

परीक्षाको दबाव र भाषिक अभिव्यक्ति

डम्बरबहादुर पुन^{1*}Dambar Bahadur Pun^{1*}^{1*}त्रिभुवन विश्वविद्यालय, महेन्द्र बहुमुखी क्याम्पस नेपालगन्ज, नेपाली विभागORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9548-6336>*Email: dambarpun06@gmail.com

Article History: Received: Jan. 20, 2026 Revised: Feb. 09, 2026 Accepted: Jun 02, 2026

लेखसार

यो अनुसन्धानमूलक लेखले परीक्षाको दबावले विद्यार्थीको भाषिक अभिव्यक्तिमा पार्ने प्रभावलाई गहिरो रूपमा विश्लेषण गरेको छ। अध्ययन गुणात्मक प्रकृतिको हो, जसमा पुस्तकालयीय सामग्री सङ्कलन गरी वर्णनात्मक तथा विश्लेषणात्मक विधि प्रयोग गरिएको छ। नतिजाले देखाउँछ कि अभिभावकीय अपेक्षा, प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण, असफलताको डर, समय व्यवस्थापनको कमी, र परीक्षा प्रणालीजस्ता प्रमुख कारणहरूले विद्यार्थीमा मानसिक दबाव सिर्जना गर्छन्। यस दबावले विद्यार्थीको शब्द चयन, वाक्य संरचना, विचारको क्रमबद्धता, सिर्जनात्मकता, र स्पष्टतामा प्रत्यक्ष असर पार्छ। मध्यम स्तरको दबावले विद्यार्थीलाई तयारीमा प्रेरित गर्न सक्छ भने अत्यधिक दबावले मानसिक स्वास्थ्य कमजोर बनाउँछ र अभिव्यक्तिको क्षमता घटाउँछ। यस अध्ययनले निष्कर्ष निकाल्छ कि विद्यार्थी(मैत्री शिक्षा प्रणाली, स्वस्थ संवाद, समय व्यवस्थापन, ध्यान वा योग, र सकारात्मक सोचले दबावलाई कम गर्न सकिन्छ। परीक्षालाई जीवनको अन्त्य नभई अवसरको रूपमा लिन सक्ने मानसिकता विकास गर्नु नै दीर्घकालीन समाधान हो। यसरी, अध्ययनले परीक्षाको दबावलाई केवल चुनौती नभई सुधार र आत्मविकासको अवसरका रूपमा रूपान्तरण गर्न सकिने देखाएको छ। शिक्षा प्रणालीमा परीक्षा विद्यार्थीको ज्ञान तथा सीप मापन गर्ने प्रमुख माध्यम हो। परीक्षासँग जोडिएको अत्यधिक दबावले विद्यार्थीको मानसिक अवस्था र भाषिक अभिव्यक्तिमा नकारात्मक प्रभाव पार्ने देखिन्छ। उच्च तनावले विद्यार्थीको स्पष्टता, सिर्जनात्मकता, शब्द चयन तथा वाक्य संरचनामा कमी ल्याउँछ, मध्यम स्तरको दबावले केही सकारात्मक प्रभाव पनि पार्न सक्छ। अन्त्यमा, सन्तुलित शैक्षिक वातावरणको आवश्यकता औल्याइएको छ।

शब्दकुञ्जी : परीक्षाको दबाव, भाषिक अभिव्यक्ति, चिन्ता, शिक्षा, मनोवैज्ञानिक

विषयपरिचय

शिक्षा व्यक्तिको बौद्धिक र सामाजिक विकासको आधार हो। विद्यार्थीको ज्ञान मूल्याङ्कन गर्न परीक्षा सबैभन्दा प्रचलित माध्यम हो। नेपालजस्ता देशमा परीक्षा प्रणाली अत्यधिक अङ्ककेन्द्रित हुँदा विद्यार्थीहरूमा मानसिक दबाव बढ्दो छ। भाषिक अभिव्यक्ति भन्नाले विचार, भावना र ज्ञानलाई स्पष्ट र

प्रभावकारी रूपमा भाषा मार्फत व्यक्त गर्ने क्षमता हो। परीक्षा जस्तो तनावपूर्ण अवस्थामा विद्यार्थीको यो क्षमता कमजोर हुन सक्छ। यस अध्ययनले परीक्षाको दबावले भाषिक अभिव्यक्तिमा पार्ने प्रभावलाई विश्लेषण गर्दछ।

अध्ययनका उद्देश्यहरू

यो अध्ययन परीक्षार्थीलाई विभिन्न परिवेशले पार्ने दबावलाई केन्द्रमा राखेर तयार गरिएको छ। विशेष गरेर यसमा परीक्षाको दबावले परीक्षार्थीको भाषिक

अभिव्यक्तिमा पार्ने असरका विषयको चर्चा गरिएको छ । यस अनुसन्धानमूलक लेखका उद्देश्यहरूमा परीक्षाको दबावका कारणहरू पहिचान गर्नु, भाषिक अभिव्यक्तिमा त्यसको प्रभाव विश्लेषण गर्नु, मध्यम र अत्यधिक दबावबीचको भिन्नता बुझ्नु, समाधानका उपायहरू प्रस्तुत गर्नु आदि प्रमुख रूपमा रहेका छन् ।

सैद्धान्तिक आधार

तनाव भन्नाले कुनै असामान्य वा चुनौतीपूर्ण परिस्थितिमा शरीर र मनले देखाउने प्रतिक्रियालाई बुझिन्छ । यो शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक अवस्थसँग सम्बन्धित हुन्छ । यसको प्रभाव सकारात्मक वा नकारात्मक दुवै हुन सक्छ । यसले व्यक्तिको स्वास्थ्य, व्यवहार र सामाजिक जीवनमा गहिरो असर पारेको हुन्छ । तनावका सम्बन्धमा विभिन्न विद्वान्का अनेक प्रकारका धारणाहरू रहेको पाइन्छ । तनावले परीक्षार्थीको भाषिक अभिव्यक्तिमा विशेष प्रभाव पारेको पाइन्छ । यस सम्बन्धमा विभिन्न विद्वान्ले विभिन्न प्रकारका धारणाहरू व्यक्त गरेको पाइन्छ । तनावसम्बन्धी अध्ययनमा आर. एस. लाजारस (१९९१)ले तनावलाई व्यक्तिले बाह्य दबावलाई कसरी अनुभव गर्छ, भन्ने मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया भनेर व्याख्या गरेका छन् । त्यस्तै आर. एम. यर्केस र जे. डी. डड्सन (१९०८)का अनुसार मध्यम स्तरको तनावले प्रदर्शन सुधार गर्छ भने अत्यधिक तनावले प्रदर्शन घटाउँछ । भाषा सिकाइसम्बन्धी अध्ययनमा एच. डी. ब्राउन (२००७)ले चिन्ता र डरले भाषिक उत्पादनमा नकारात्मक प्रभाव पार्ने बताएका छन् ।

नेपालको सन्दर्भमा शिक्षा प्रणाली अभै परीक्षाकेन्द्रित भएकाले विद्यार्थीहरूको सिर्जनात्मक अभिव्यक्ति कमजोर देखिन्छ । यसै समस्यामा केन्द्रित भएर तनावलाई मूल सैद्धान्तिक आधार बनाएर यो अनुसन्धानमूलक लेख तयार गरिएको छ ।

अनुसन्धानविधि

यो अध्ययन गुणात्मक प्रकृतिको अध्ययन हो । यस लेखका लागि आवश्यक पर्ने सामग्री सङ्कलनका लागि पुस्तकालयीय कार्य गरिएको छ । सङ्कलित

सामग्रीको विश्लेषणका लागि वर्णनात्मक एवम् विश्लेषणात्मक विधिको उपयोग गरिएको छ । यसका साथै परीक्षाको दबावले भाषिक अभिव्यक्तिका साथै मानसिक रूपमा के कस्तो अघात पुऱ्याउँछ, भन्ने विषयवस्तुलाई प्रस्तुत गर्न विश्लेषणात्मक विधि अवलम्बन गरिएको छ ।

छलफल र विश्लेषण

यस अनुसन्धानमूलक लेखको नतिजा भनेको परीक्षाको दबाव र भाषिक अभिव्यक्ति बिच गहिरो सम्बन्ध रहेको विषयवस्तुको अध्ययन गर्नु हो । अत्यधिक दबावले विद्यार्थीको अभिव्यक्ति क्षमतामा गिरावट ल्याउँछ, जबकि सन्तुलित वातावरणले सुधार गर्न मद्दत गर्छ । त्यसैले विद्यार्थीमैत्री शिक्षा प्रणाली आवश्यक छ । यस विषयलाई अध्ययन गर्न परीक्षाको दबाव र भाषिक अभिव्यक्तिका विविध पक्षलाई निम्नानुसार छलफल गरिन्छ:

परीक्षाको दबाव: अवधारणा र कारणहरू

परीक्षाको दबावसम्बन्धी अवधारणा र कारणहरू अनेक प्रकारका रहने गरेको पाइन्छ । यस्ता अवधारणा र कारणहरूको निम्नानुसार चर्चा गरिन्छ।

परीक्षामा दबावसम्बन्धी अवधारणा

परीक्षाको दबाव भन्नाले परीक्षा नजिकिँदा विद्यार्थीले अनुभव गर्ने मानसिक तथा भावनात्मक तनाव हो । परीक्षाको दबाव धेरै विद्यार्थीले अनुभव गर्ने सामान्य कुरा हो । दबावले कहिलेकाहीँ प्रेरणा दिन्छ, तर अत्यधिक भएमा मानसिक स्वास्थ्यमा असर पुऱ्याउँछ । यसलाई कम गर्न समय व्यवस्थापन, नियमित अभ्यास, र आरामलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ । आत्मविश्वास बढाउन साना लक्ष्यहरू पूरा गर्दै जानु उपयोगी हुन्छ । ध्यान, योग वा हल्का व्यायामले मनलाई शान्त राख्छ । साथी वा शिक्षकसँग कुरा गर्दा तनाव कम हुन्छ । परीक्षालाई जीवनको अन्त्य होइन, अवसरको रूपमा लिनु बुद्धिमानी हुन्छ । सकारात्मक सोच र निरन्तर प्रयासले दबावलाई ऊर्जा मा बदल्न सकिन्छ ।

परीक्षामा दबावका प्रमुख कारणहरू

परीक्षार्थीले अध्ययनका क्रममा अनेक प्रकारका दबावको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ। विशेष गरेर अभिभावकीय अपेक्षा, प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण, असफलताको डर, समय व्यवस्थापनको कमी र परीक्षा प्रणालीका कारण परीक्षार्थीमा दबाव भएको महसुस हुने गर्दछ। यिनीहरूको चर्चा निम्नानुसार गरिन्छ:

परीक्षामा दबावको कारणका रूपमा अभिभावकीय अपेक्षा

परीक्षामा दबावको प्रमुख कारणमध्ये अभिभावकीय अपेक्षा एक महत्त्वपूर्ण पक्ष हो। धेरै अभिभावकले आफ्ना छोराछोरीलाई उत्कृष्ट नतिजा ल्याउन निरन्तर दबाव दिन्छन्। यसले विद्यार्थीमा मानसिक तनाव, चिन्ता, र आत्मविश्वासको कमी उत्पन्न गर्न सक्छ। जब अभिभावकले आफ्ना सपना वा सामाजिक प्रतिष्ठा छोराछोरीको शैक्षिक उपलब्धिसँग जोड्छन्, विद्यार्थीले असफलताको डरले पढाइलाई बोझको रूपमा अनुभव गर्छन्। यसरी अभिभावकीय अपेक्षाले विद्यार्थीलाई प्रेरणा दिनुको सट्टा दबाव सिर्जना गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ। स्वस्थ संवाद, सहयोग, र यथार्थपरक अपेक्षा राख्दा मात्र विद्यार्थीले परीक्षालाई सहज रूपमा सामना गर्न सक्छन्।

परीक्षामा दबावको कारणका रूपमा प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण

प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण परीक्षामा दबावको अर्को प्रमुख कारण हो। विद्यार्थीहरू निरन्तर एकअर्कासँग तुलना गरिन्छन्, जसले आत्मविश्वास घटाउँछ। उच्च अङ्क ल्याउने अपेक्षा, अभिभावक र शिक्षकको दबाव, तथा भविष्यको अवसरसँग जोडिएको प्रतिस्पर्धा सोचले परीक्षार्थीलाई मानसिक तनाव बढाउँछ। यसले अध्ययनलाई बोझिलो बनाउँछ र ध्यान केन्द्रित गर्न कठिन हुन्छ। प्रतिस्पर्धा स्वस्थ हुन सक्छ, तर अत्यधिक दबावले मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्छ। त्यसैले विद्यार्थीलाई सहयोगी वातावरण, प्रोत्साहन, र आत्मविश्वास बढाउने अभ्यास आवश्यक हुन्छ। परीक्षालाई केवल मूल्याङ्कन नभई सिकाइको अवसरका रूपमा बुझ्दा दबाव कम गर्न सकिन्छ।

परीक्षामा दबावको कारणका रूपमा असफलताको डर

परीक्षामा असफलताको डर विद्यार्थीहरूमा ठूलो दबावको कारण बन्छ। जब विद्यार्थीहरू असफल हुने सम्भावनाबारे अत्यधिक सोच थाल्छन्, उनीहरूको आत्मविश्वास कमजोर हुन्छ। यसले ध्यान केन्द्रित गर्न कठिन बनाउँछ, पढाइमा रूचि घटाउँछ, र मानसिक तनाव बढाउँछ। डरले उनीहरूलाई तयारीमा बाधा पुऱ्याउँछ, जसले वास्तविक प्रदर्शनलाई असर गर्छ। असफलताको डरले उनीहरूलाई नतिजाभन्दा बढी चिन्तित बनाउँछ, जसले परीक्षामा उपलब्धि घटाउँछ। यसरी, असफलताको डर केवल मानसिक बोझ होइन, शैक्षिक सफलता रोक्ने प्रमुख कारण पनि हो। आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच र नियमित अभ्यासले मात्र यस डरलाई कम गर्न सकिन्छ।

परीक्षामा दबावको कारणका रूपमा समय व्यवस्थापनको कमी

परीक्षामा दबावको प्रमुख कारणमध्ये एक समय व्यवस्थापनको कमी पनि हो। विद्यार्थीहरूले अध्ययन सामग्रीलाई व्यवस्थित रूपमा बाँड्न नसक्दा अन्तिम समयमा धेरै काम एकैपटक गर्नुपर्ने हुन्छ। यसले मानसिक तनाव बढाउँछ र आत्मविश्वास घटाउँछ। समयको सही प्रयोग नगर्दा पुनरावृत्ति, अभ्यास र विश्रामका लागि पर्याप्त समय हुँदैन। परिणामस्वरूप, तयारी अधुरो रहन्छ र परीक्षामा प्रदर्शन कमजोर हुन्छ। समय व्यवस्थापनको कमीले ध्यान केन्द्रित गर्न कठिन बनाउँछ, जसले दबावलाई अझ बढाउँछ। त्यसैले, प्रभावकारी योजना, प्राथमिकता निर्धारण, र अनुशासनले मात्र परीक्षाको दबावलाई कम गर्न सक्छ।

परीक्षामा दबावको कारणका रूपमा परीक्षा प्रणाली

परीक्षामा दबावको मुख्य कारणमध्ये परीक्षा प्रणाली पनि एक हो। कठोर मूल्याङ्कन, सीमित समय, र अङ्कमा आधारित प्रतिस्पर्धाले विद्यार्थीहरूमा मानसिक तनाव बढाउँछ। प्रश्नहरू प्रायः वस्तुपरक हुने भएकाले यसमा सिर्जनात्मकता र व्यावहारिक ज्ञानलाई बेवास्ता गरिएको पाइन्छ। यसले पनि विद्यार्थीलाई

तयारीका लागि परीक्षामा दबाव सिर्जना भएको देखिन्छ। यसबाट असफलताको डरले विद्यार्थीहरूमा आत्मविश्वास घट्छ। यसका साथै समाज र अभिभावकको अपेक्षाले दबाव अझ बढाउँछ। यसरी परीक्षा प्रणालीले विद्यार्थीलाई सिकाइभन्दा बढी अङ्कमा केन्द्रित बनाउँछ, जसले मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्छ। सुधारका लागि मूल्याङ्कनमा विविधता ल्याई सिकाइ प्रक्रिया र व्यवहारिक पक्षलाई महत्त्व दिनु आवश्यक हुन्छ।

परीक्षाको दबावका कारण भाषिक अभिव्यक्तिमा असर

भाषिक अभिव्यक्ति भनेको विचारलाई स्पष्ट, व्यवस्थित र प्रभावकारी रूपमा प्रस्तुत गर्ने क्षमता हो। यसअन्तर्गत शब्द चयन, वाक्य संरचना, विचारको क्रमबद्धता, सृजनात्मकता, स्पष्टता आदि रहेका छन्। परीक्षाको अत्यधिक दबावले विद्यार्थीको मानसिक अवस्था र भाषिक अभिव्यक्तिमा नकारात्मक प्रभाव पार्ने गरेको पाइन्छ। परीक्षाको दबावले विद्यार्थीको भाषिक अभिव्यक्तिमा पार्ने नकारात्मक प्रभावहरू निम्नानुसार रहेका छन्:

परीक्षाको दबावका कारण शब्द चयनमा असर

परीक्षाको दबावले विद्यार्थीको शब्द चयनमा ठुलो प्रभाव पार्छ। दबावका कारण उचित शब्द सम्झन कठिन हुन्छ (ब्राउन, २००७)। तनाव बढ्दा सोच्ने क्षमता संकुचित हुन्छ, जसले गर्दा सजिलो शब्द प्रयोग गर्न मन लाग्छ। कठिन वा जटिल शब्दहरू सम्झन गाह्रो हुन्छ, र साधारण शब्दहरूमा निर्भरता बढ्छ। दबावले आत्मविश्वास घटाउँछ, जसले लेखन वा बोलाइमा शब्द छनोटलाई कमजोर बनाउँछ। यसले अभिव्यक्तिको स्पष्टता र प्रभावकारिता कम गर्न सक्छ तर अभ्यास, ध्यान, र मानसिक सन्तुलनले दबावलाई कम गर्न सकिन्छ। नियमित लेखन अभ्यासले शब्द भण्डारलाई सक्रिय राख्छ। यसरी, दबावलाई व्यवस्थापन गर्न सक्ने विद्यार्थीले शब्द चयनमा राम्रो प्रदर्शन गर्न सक्छ।

परीक्षाको दबावका कारण वाक्य संरचनामा असर

परीक्षाको दबावले विद्यार्थीको मानसिक अवस्थाका साथै वाक्य संरचनामा पनि प्रत्यक्ष असर पार्छ। तनाव बढ्दा सोच्ने क्षमता कमजोर हुन्छ, जसले गर्दा वाक्यहरू छोटो, असङ्गत वा अपूर्ण बन्न सक्छन्। जसका कारणबाट विद्यार्थीले जटिल विचारलाई सरल तर असङ्गत वाक्यमा व्यक्त गर्न सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ। यसका साथै परीक्षाको दबावले ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो बनाउँछ, जसले व्याकरणिक त्रुटि र शब्द छनोटमा कमजोरी ल्याउँछ। यसरी परीक्षाको दबावले भाषिक अभिव्यक्तिलाई सीमित पार्छ र लेखन वा बोलाइमा स्पष्टता घटाउँछ। नियमित अभ्यास, आत्मविश्वास र मानसिक सन्तुलनले मात्र यस प्रभावलाई कम गर्न सकिन्छ।

परीक्षाको दबावका कारण विचारको क्रमबद्धतामा असर

परीक्षाको दबावका कारण विचारको क्रमबद्धतामा पर्ने असरलाई गहिरो रूपमा बुझ्दा, यसले विद्यार्थीको मानसिक स्वास्थ्य र शैक्षिक प्रदर्शनमा दीर्घकालीन प्रभाव पार्छ भन्ने स्पष्ट हुन्छ। जब विद्यार्थीहरू परीक्षाको तयारीमा हुन्छन्, उनीहरूले अङ्क, नतिजा, र भविष्यका अवसरहरूको बारेमा निरन्तर सोचिरहेका हुन्छन्। यसले मानसिक तनाव बढाउँछ, जसको प्रत्यक्ष असर विचारको क्रमबद्धतामा देखिन्छ। दबाव बढ्दा विद्यार्थीको ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता कमजोर हुन्छ। उनीहरूले पढेको कुरा सम्झन कठिन हुन्छ, स्मरणशक्ति घट्छ, र योजनाबद्ध रूपमा अध्ययन गर्न सक्दैनन्। विचारहरू असङ्गठित देखिन्छन्, जसले लेखन वा मौखिक प्रस्तुतिमा अस्पष्टता ल्याउँछ। निर्णय क्षमतामा अवरोध आउँछ, जसले समस्या समाधान गर्ने क्षमता कमजोर बनाउँछ। यसरी, दबावले विद्यार्थीलाई केवल पाठ्यपुस्तकको उत्तरमा सीमित राख्छ, नयाँ दृष्टिकोण खोज्ने वा सिर्जनात्मक सोच गर्ने अवसर हराउँछ।

यस अवस्थामा विद्यार्थीहरू प्रायः चिन्ता, डर, र आत्मविश्वासको कमी अनुभव गर्छन्। उनीहरूको सोच असङ्गठित हुन्छ, जसले पढाइलाई प्रभावकारी बनाउन सक्दैन। प्रश्नपत्र हल गर्दा विचारहरू क्रमबद्ध रूपमा प्रस्तुत गर्न नसक्दा उत्तरहरू अपूर्ण वा अस्पष्ट हुन्छन्। यसले नतिजामा नकारात्मक असर पार्छ। तर,

यस समस्याको समाधान सम्भव छ। नियमित अभ्यासले विद्यार्थीलाई आत्मविश्वासी बनाउँछ। समय व्यवस्थापनले पढाइलाई योजनाबद्ध बनाउँछ, जसले विचारलाई क्रमबद्ध राख्न मद्दत गर्छ। ध्यान, योग वा हल्का व्यायामले मानसिक शान्ति कायम राख्छ, जसले दबावलाई कम गर्छ। सकारात्मक सोच र आत्मअनुशासनले विचारलाई पुनः व्यवस्थित गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

परीक्षालाई जीवनको अन्त्य होइन, अवसरको रूपमा लिन सक्ने मानसिकता विकास गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। जब विद्यार्थीहरूले परीक्षालाई चुनौतीको रूपमा स्वीकार्छन्, उनीहरूले दबावलाई ऊर्जा र प्रेरणामा रूपान्तरण गर्न सक्छन्। यसरी, दबावले विचारको क्रमबद्धतामा असर गरेर पनि सचेत अभ्यास, सकारात्मक दृष्टिकोण, र आत्मअनुशासनले यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

परीक्षाको दबावका कारण सिर्जनात्मकतामा असर

परीक्षाको दबाव विद्यार्थीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्ने प्रमुख कारणहरूमध्ये एक हो। जब विद्यार्थीहरू निरन्तर अड्क र नतिजामा मात्र केन्द्रित हुन्छन्, उनीहरूको सोच्ने क्षमता सीमित हुन्छ। चिन्ता र डरले मनोवैज्ञानिक असन्तुलन ल्याउँछ, जसले सिर्जनात्मकता घटाउँछ। सिर्जनात्मकता स्वतन्त्रता, खेलकुद, कला, र आरामसँग जोडिएको हुन्छ, तर दबावले यी सबै अवसरहरूलाई बन्द गर्छ। यसले विद्यार्थीलाई केवल पाठ्यपुस्तकको उत्तरमा सीमित राख्छ, नयाँ दृष्टिकोण खोज्ने क्षमता हराउँछ। दबाव बढ्दा विद्यार्थीहरूको कल्पनाशक्ति कमजोर हुन्छ। उनीहरूले नयाँ विचार जन्माउने क्षमता गुमाउँछन् किनकि ध्यान केवल परीक्षा पास गर्ने वा उच्च अंक ल्याउनेतर्फ केन्द्रित हुन्छ। यसले सिर्जनात्मक सोचलाई दबाउँछ र विद्यार्थीहरूलाई यान्त्रिक रूपमा पढ्न बाध्य बनाउँछ। निरन्तर तनावले आत्मविश्वास घटाउँछ, जसले समस्या समाधान गर्ने क्षमता कमजोर बनाउँछ। यसरी, दबावले सिर्जनात्मकता मात्र होइन, सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकासलाई पनि अवरुद्ध गर्छ।

सृजनात्मकता स्वतन्त्र सोच र खुला वातावरणमा फुल्छ। जब विद्यार्थीहरूलाई सहयोगी वातावरण, खेलकुद, कला, वा विश्रामका अवसरहरू दिइन्छ, उनीहरूको मानसिक सन्तुलन पुनःस्थापित हुन्छ। यसले उनीहरूलाई स्वतन्त्र रूपमा सोच्न मद्दत गर्छ। उदाहरणका लागि, चित्रकला, संगीत, वा साहित्यमा संलग्न हुँदा विद्यार्थीहरूले आफ्नो कल्पनाशक्ति प्रयोग गर्न सक्छन्। यसले उनीहरूको सिर्जनात्मक क्षमता जागृत गर्छ र परीक्षाको दबावलाई कम गर्छ। परीक्षाको दबाव कम गर्न समय व्यवस्थापन, नियमित अभ्यास, ध्यान, योग, वा हल्का व्यायाम उपयोगी हुन्छ। यी उपायहरूले मानसिक शान्ति कायम राख्छन् र विद्यार्थीलाई आत्मविश्वासी बनाउँछन्। जब विद्यार्थीहरू दबावलाई नियन्त्रण गर्न सक्षम हुन्छन्, उनीहरूको सिर्जनात्मकता स्वतः फुल्ल थाल्छ। परीक्षालाई जीवनको अन्त्य होइन, अवसरको रूपमा लिन सक्ने मानसिकता विकास गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यसरी, दबावलाई ऊर्जा र प्रेरणामा रूपान्तरण गर्न सकिन्छ।

निष्कर्षमा भन्नुपर्दा, परीक्षाको दबावले सिर्जनात्मकता घटाउने प्रमुख कारण मानसिक असन्तुलन, चिन्ता, र डर हुन्। तर सहयोगी वातावरण, सकारात्मक सोच, र विश्रामले मात्र विद्यार्थीहरूको सिर्जनात्मकता पुनः जागृत गर्न सक्छ। जब दबाव कम हुन्छ, विद्यार्थीहरू स्वतन्त्र रूपमा सोच्न सक्ने हुन्छन्, जसले उनीहरूको सिर्जनात्मक क्षमता फुल्ल मद्दत गर्छ। त्यसैले, परीक्षालाई अवसरको रूपमा लिनु र सिर्जनात्मकतालाई जीवनको अभिन्न हिस्सा बनाउनु विद्यार्थीहरूको दीर्घकालीन विकासका लागि अपरिहार्य हुन्छ।

परीक्षाको दबावका कारण स्पष्टतामा असर

परीक्षाको दबावले विद्यार्थीको मानसिक स्पष्टता र आत्मविश्वासमा गहिरो असर पार्छ। तनावका कारण विचार व्यवस्थित गर्न कठिन हुन्छ (लाजारस, १९९१)। जब तयारी अपूर्ण हुन्छ वा समय सीमित हुन्छ, सोच्ने क्षमता कमजोर हुन्छ र विचारहरू असङ्गठित देखिन्छन्। परीक्षाको दबावले स्मरणशक्ति

घटाउँछ, ध्यान विचलित हुन्छ, र उत्तर दिन कठिन हुन्छ। यसले लेखन वा मौखिक प्रस्तुतिमा अस्पष्टता ल्याउँछ। यद्यपि, नियमित अभ्यास, समय व्यवस्थापन, र मानसिक शान्ति कायम राख्ने उपायहरूले स्पष्टता पुनःस्थापित गर्न सक्छन्। परीक्षालाई अवसरका रूपमा लिन सक्ने विद्यार्थीहरू दबावलाई चुनौतीमा रूपान्तरण गर्छन्। यसरी परीक्षाको दबावले स्पष्टतामा असर गर्छ तर सचेत अभ्यासले त्यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

सामान्यतया परीक्षामा देखापर्ने दबावले विद्यार्थीलाई नकारात्मक प्रभाव मात्र नपारेर केही सकारात्मक प्रभाव पनि पारेको देखिन्छ। मध्यम प्रकृतिको दबावले विद्यार्थीलाई सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। यस प्रकारको दबावले विद्यार्थीको ध्यान केन्द्रित हुन्छ, उनीहरूमा अनुशासन बढ्छ र परीक्षाको तयारीमा सुधार हुन्छ। आर. एम. यर्केस र जे. डी. डडसन (१९०८)का अनुसार मध्यम स्तरको दबाव उपयोगी भए पनि अत्यधिक दबाव भने विद्यार्थीका लागि हानिकारक हुन्छ।

परीक्षामा दबाव न्यूनीकरणका लागि गर्नुपर्ने सुधारका पक्षहरू

नेपालको शिक्षा प्रणालीमा अङ्ककेन्द्रित मूल्याङ्कनले विद्यार्थीको सिर्जनात्मकता घटाएको छ। यस प्रकारको अध्ययन प्रणाली र परम्परागत परीक्षा प्रणालीमा व्यापक सुधार गर्नुपर्ने देखिन्छ। यसका लागि समग्र मूल्याङ्कन प्रणाली आवश्यक देखिन्छ। समग्र मूल्याङ्कन प्रणालीका लागि अध्ययन प्रणालीमा निम्नानुसारका कार्यहरू गर्न आवश्यक देखिन्छ:

दबाव न्यूनीकरणका लागि विद्यार्थीको भूमिका

परीक्षामा दबाव न्यूनीकरणका लागि विद्यार्थीले गर्नुपर्ने कार्यहरूमा नियमित लेखन अभ्यास, समय व्यवस्थापन र ध्यान तथा योगमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। यसका लागि विद्यार्थीले नियमित लेखन अभ्यास, समय व्यवस्थापन, ध्यान तथा योगलाई जीवनशैलीमा समावेश गर्नु अत्यन्तै उपयोगी हुन्छ। लेखन अभ्यासले विचारलाई स्पष्ट, व्यवस्थित र आत्मविश्वासपूर्ण बनाउन मद्दत गर्छ। दैनिक रूपमा लेख्ने बानीले

स्मरणशक्ति बलियो हुन्छ र परीक्षामा उत्तर प्रस्तुत गर्दा सहजता अनुभव हुन्छ। यससँगै समय व्यवस्थापनले अध्ययनलाई प्राथमिकता अनुसार विभाजन गर्न सकिन्छ, जसले अनावश्यक तनाव घटाउँछ। तालिका बनाएर पढाइ, विश्राम र मनोरञ्जनलाई सन्तुलित राख्दा दबाव कम हुन्छ। त्यसैगरी ध्यान तथा योगले मानसिक शान्ति र शारीरिक स्फूर्ति प्रदान गर्छ। ध्यानले मनलाई एकाग्र बनाउँछ भने योगले शरीरलाई लचिलो र ऊर्जावान राख्छ। यी अभ्यासहरूले परीक्षापूर्वको चिन्ता घटाएर आत्मविश्वास बढाउँछन्। विद्यार्थीले बिहान वा बेलुकी केही समय ध्यान(योगमा लगानी गर्दा पढाइमा एकाग्रता बढ्छ र दबाव न्यून हुन्छ। समग्रमा, लेखन अभ्यासले ज्ञानलाई व्यवस्थित गर्छ, समय व्यवस्थापनले अध्ययनलाई योजनाबद्ध बनाउँछ, र ध्यानयोगले मानसिकशारीरिक सन्तुलन कायम राख्छ। यी तीन उपायलाई निरन्तर अभ्यास गर्ने विद्यार्थी परीक्षामा आत्मविश्वासपूर्वक सामना गर्न सक्षम हुन्छन्। परीक्षाको दबावलाई अवसरमा रूपान्तरण गर्न यी अभ्यासहरू जीवनशैलीको अभिन्न अङ्ग बनाउन आवश्यक छ।

दबाव न्यूनीकरणका लागि शिक्षकको भूमिका

परीक्षामा दबाव न्यूनीकरणका लागि शिक्षकले सिर्जनात्मक शिक्षण र निरन्तर मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने हुन्छ। यसले परीक्षामा विद्यार्थीहरूलाई हुने दबाव न्यूनीकरणका लागि विशेष महद्द्व राख्छ। सिर्जनात्मक शिक्षणले विद्यार्थीलाई केवल पाठ्यपुस्तकमा सीमित नराखी, अनुभवजन्य अभ्यास, समूहगत छलफल, खेलकुद, कला, परियोजना कार्यजस्ता गतिविधिहरूमा संलग्न गराउँछ। यसले विद्यार्थीलाई सिकाइलाई रमाइलो र अर्थपूर्ण बनाउन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा उनीहरूमा परीक्षाप्रति हुने मानसिक दबाव कम हुन्छ। जब विद्यार्थीले सिकाइलाई खेल वा सिर्जनात्मक अभ्यासको रूपमा अनुभव गर्छन्, उनीहरूमा आत्मविश्वास बढ्छ र परीक्षालाई चुनौती होइन अवसरको रूपमा लिन्छन्।

त्यस्तै, निरन्तर मूल्याङ्कनले विद्यार्थीको प्रगति नियमित रूपमा परीक्षण गर्छ। केवल अन्तिम परीक्षामा

निर्भर नरही, शिक्षकले हरेक चरणमा विद्यार्थीको सिकाइलाई मूल्याङ्कन गर्दा उनीहरूलाई आफ्नो कमजोरी पहिचान गर्न सजिलो हुन्छ। यसले विद्यार्थीलाई सुधारका लागि समयमै अवसर दिन्छ र अन्तिम परीक्षामा हुने दबावलाई न्यून पार्छ। निरन्तर मूल्याङ्कनमा मौखिक प्रश्नोत्तर, असाइनमेन्ट, प्रस्तुति, समूहकार्य र दैनिक गृहकार्यजस्ता विधिहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसरी विद्यार्थीलाई निरन्तर प्रतिक्रिया दिँदा उनीहरूमा आत्मविश्वास र तयारी दुवै बलियो हुन्छ।

शिक्षकले सिर्जनात्मक शिक्षण र निरन्तर मूल्याङ्कनलाई संयोजन गरेर प्रयोग गर्दा विद्यार्थीहरूलाई सिकाइ प्रक्रियामा सक्रिय, उत्साही र आत्मनिर्भर बनाउन सकिन्छ। यसले परीक्षालाई मात्र लक्ष्य नभई सम्पूर्ण सिकाइलाई जीवनोपयोगी बनाउँछ। अन्ततः, यस्तो शिक्षण पद्धतिले विद्यार्थीलाई दबावमुक्त वातावरणमा सिक्न प्रेरित गर्छ र परीक्षामा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्न सक्षम बनाउँछ।

दबाव न्यूनीकरणका लागि अभिभावकको भूमिका

परीक्षामा दबाव न्यूनीकरणका लागि अभिभावकको विशेष भूमिका रहेको हुन्छ। यसका लागि अभिभावकले निर्वाह गर्नुपर्ने भावनात्मक सहयोगले विशेष अर्थ राख्छ। विद्यार्थीहरू प्रायः चिन्ता, तनाव र आत्मविश्वासको कमीले प्रभावित हुन्छन्। यस्तो अवस्थामा भावनात्मक सहयोगले मानसिक सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छ। परिवार, साथी वा शिक्षकले दिएको सकारात्मक प्रोत्साहनले विद्यार्थीलाई आत्मबल प्रदान गर्छ। छोटो संवाद, हौसला दिने शब्द वा सहानुभूतिपूर्ण व्यवहारले उनीहरूलाई सुरक्षित र समर्थित महसूस गराउँछ। यसरी प्राप्त सहयोगले परीक्षालाई चुनौती नभई अवसरको रूपमा लिन प्रेरित गर्छ। यसका लागि ध्यान, श्वासप्रश्वास अभ्यास वा हल्का शारीरिक गतिविधि साथै अभिभावकले आफ्ना सन्तानलाई 'तिमी सक्षम छौ' भन्ने सन्देश दिनु आवश्यक हुन्छ। यसरी, भावनात्मक सहयोगले विद्यार्थीलाई आत्मविश्वास, धैर्य र सकारात्मक सोच विकसित गर्न मद्दत गर्छ। अन्ततः, परीक्षाको दबावलाई

नियन्त्रण गर्दै उनीहरूलाई सफलतापूर्वक लक्ष्य हासिल गर्न प्रेरित बनाउँछ।

दबाव न्यूनीकरणका लागि नीति(निर्माताको भूमिका

परीक्षामा दबाव न्यूनीकरणका लागि नीति(निर्माताले वैकल्पिक मूल्यांकन प्रणाली र मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रममा विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। परीक्षामा विद्यार्थीहरूलाई हुने अत्यधिक दबावले उनीहरूको शैक्षिक उपलब्धि मात्र होइन, मानसिक स्वास्थ्यमा पनि गम्भीर असर पार्छ। त्यसैले नीतिनिर्माताले यस समस्यालाई दीर्घकालीन दृष्टिकोणले सम्बोधन गर्न आवश्यक छ। उनीहरूले सबैभन्दा पहिले, वैकल्पिक मूल्याङ्कन प्रणाली लागू गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। परम्परागत लिखित परीक्षाले विद्यार्थीको ज्ञान र क्षमता पूर्ण रूपमा मापन गर्न सक्दैन। परियोजनामा आधारित मूल्याङ्कन, मौखिक प्रस्तुति, समूहगत कार्य, निरन्तर मूल्याङ्कनजस्ता विधिले विद्यार्थीको वास्तविक सीप र सिर्जनात्मकतालाई उजागर गर्छ। यसले परीक्षामा मात्र केन्द्रित दबावलाई कम गर्छ र सिकाइलाई निरन्तर प्रक्रिया बनाउँछ। त्यसैगरी, मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमलाई शैक्षिक नीतिमा विशेष स्थान दिनुपर्छ। विद्यालय र विश्वविद्यालयमा परामर्शदाता, मनोवैज्ञानिक सहयोग, तनाव व्यवस्थापन तालिम, ध्यान(योग अभ्यास जस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सकिन्छ। विद्यार्थीलाई आत्मविश्वास बढाउने, भावनात्मक सन्तुलन कायम गर्ने, र दबावलाई सकारात्मक ऊर्जा बनाउने वातावरण सिर्जना गर्नु आवश्यक छ।

नीतिनिर्माताले शिक्षा प्रणालीलाई मात्र सुधार गर्ने होइन, सामाजिक दृष्टिकोणलाई पनि परिवर्तन गर्नुपर्छ। अभिभावक, शिक्षक, र समाजले परीक्षालाई जीवननिर्णायक घटना होइन, सिकाइको एउटा चरणका रूपमा बुझ्नुपर्छ। यसरी सामूहिक प्रयासले विद्यार्थीलाई स्वस्थ मानसिक अवस्था र सन्तुलित शैक्षिक वातावरण प्रदान गर्न सक्छ।

अन्ततः, वैकल्पिक मूल्याङ्कन र मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमलाई शिक्षा नीतिमा समावेश गर्दा विद्यार्थीहरू दबावमुक्त भएर आफ्नो क्षमता प्रदर्शन गर्न

सक्षम हुन्छन्। यसले दीर्घकालीनरूपमा गुणस्तरीय शिक्षा र स्वस्थ समाज निर्माणमा योगदान पुऱ्याउँछ।

निष्कर्ष

यस अध्ययनको निष्कर्षलाई संक्षेपमा भन्नुपर्दा, परीक्षाको दबाव र विद्यार्थीको भाषिक अभिव्यक्ति विच गहिरो सम्बन्ध रहेको छ। मध्यम स्तरको दबावले विद्यार्थीलाई प्रेरित गर्न सक्छ भने अत्यधिक दबावले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्य, आत्मविश्वास, र अभिव्यक्तिको क्षमतामा नकारात्मक असर पार्छ। अभिभावकीय अपेक्षा, प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण, असफलताको डर, समय व्यवस्थापनको कमी, र परीक्षा प्रणालीजस्ता प्रमुख कारणहरूले दबावलाई अझ बढाउँछन्।

यस दबावले विद्यार्थीको शब्द चयन, वाक्य संरचना, विचारको क्रमबद्धता, सिर्जनात्मकता, र स्पष्टतामा प्रत्यक्ष असर पार्छ। यसरी विद्यार्थीको अभिव्यक्ति कमजोर हुन्छ र उनीहरूको सिर्जनात्मक क्षमता दबिन्छ। तर, सकारात्मक सोच, समय व्यवस्थापन, ध्यान वा योग, स्वस्थ संवाद, र विद्यार्थीमैत्री शिक्षा प्रणालीले दबावलाई कम गर्न सकिन्छ। परीक्षालाई जीवनको अन्त्य नभई अवसरको रूपमा लिन सक्ने मानसिकता विकास गर्नु नै दीर्घकालीन समाधान हो।

सन्दर्भसूची

आचार्य, कृष्णप्रसाद (२०६९). *सिर्जना, शोधविधि र संस्कृत काव्यशास्त्र*. क्षितिज प्रकाशन।

गौतम, दुर्गाप्रसाद (२०७८). “भाषिक विकासमा साहित्यको भूमिका”. *प्रज्ञा जर्नल*, १२(२), ४५-५८।

बन्धु, चूडामणि (२०७५). *अनुसन्धान तथा प्रतिवेदन लेखन*. रत्न पुस्तक भण्डार।

ब्राउन, एच. डी. (२००७). *प्रिन्सिपल्स अफ ल्याङ्ग्वेज लर्निङ एण्ड टिचिङ*. पियर्सन एजुकेशन।

यर्केस, आर. एम. र डडसन, जे. डी. (१९०८). “दिरिलेशन अफ स्टिमुलस स्टेन्थ टु च्यापिडिटी अफ ह्याबिट फर्मेशन”. *जर्नल अफ कम्प्रेटिभ न्यूरोलोजी एण्ड फिजियोलोजी*. १८ (५), ४५९-४८२।

यादव, रामप्रसाद (२०८०). “साहित्यिक चेतना र विद्यार्थीको सिर्जनात्मकता”. *शैक्षिक विमर्श*, ५(१), २२-३४।

लाजारस, आर. एस. (१९९१). *इमोसन एण्ड एडाप्टेशन*. अक्सफोर्ड युनिभर्सिटी प्रेस।

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय (२०७६). *राष्ट्रिय शिक्षा नीति*. नेपाल सरकार।

श्रेष्ठ, दयाराम (२०७७). *साहित्यको अनुसन्धान व्यवस्थापन*. शिखा बुक्स।

स्पिलवर्गर, सी. डी. (१९८३). *म्यानुअल फर द स्टेट ट्रेड एड्जायटी इन्भेन्टरी*. कन्सल्टिङ साइक्लोजिस्ट प्रेस।