



Research Article

समय प्रबंधन कौशल एवं अध्ययन आदतों का माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक लब्धि पर प्रभाव: एक अनुभवजन्य अध्ययन

Dr. Shailesh Kumar Yadav

Assistant Professor, Teacher Education (B.Ed.), Kishori Raman Teacher's Training College, Mathura, Uttar Pradesh, India

(Affiliated by Dr. Bhimrao Ambedkar University, Agra)

Corresponding Author: * Dr. Shailesh Kumar Yadav

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21902539>

सारांश

प्रस्तुत अनुभवजन्य अध्ययन का मुख्य उद्देश्य माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन कौशल एवं अध्ययन आदतों का उनकी शैक्षिक लब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का परीक्षण करना था। इस अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। स्तरित यादृच्छिक न्यादर्शन प्रविधि द्वारा कक्षा नवमी एवं दशमी के 320 विद्यार्थियों (160 छात्र एवं 160 छात्राएँ) का चयन किया गया। आँकड़ा-संकलन हेतु समय प्रबंधन व्यवहार मापनी (मैकन आदि पर आधारित हिंदी रूपांतरण), पाल्सेन एवं शर्मा की अध्ययन आदत मापनी (PSSHI) तथा विद्यार्थियों के वार्षिक परीक्षा-फल का उपयोग किया गया। आँकड़ों के विश्लेषण हेतु मध्यमान, मानक विचलन, पियर्सन सह-संबंध, 't'-परीक्षण एवं बहु-प्रतिगमन विश्लेषण (Multiple Regression) का प्रयोग किया गया। निष्कर्षों से यह स्पष्ट हुआ कि समय प्रबंधन कौशल एवं अध्ययन आदतों दोनों का शैक्षिक लब्धि पर सार्थक एवं धनात्मक प्रभाव है तथा दोनों चर मिलकर शैक्षिक लब्धि की सार्थक भविष्यवाणी करते हैं।

Manuscript Information

- ISSN No: 2583-7397
- Received: 03-07-2026
- Accepted: 10-08-2026
- Published: 12-08-2026
- IJCRM:5(4); 2026: 727-731
- ©2026, All Rights Reserved
- Plagiarism Checked: Yes
- Peer Review Process: Yes

How to Cite this Article

Yadav S K. समय प्रबंधन कौशल एवं अध्ययन आदतों का माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक लब्धि पर प्रभाव: एक अनुभवजन्य अध्ययन. Int J Contemp Res Multidiscip. 2026;5(4):727-731.

Access this Article Online



www.multiarticlesjournal.com

मूल शब्द: समय प्रबंधन कौशल, अध्ययन आदतें, शैक्षिक लब्धि, माध्यमिक स्तर, प्रतिगमन विश्लेषण।

1. प्रस्तावना

वर्तमान ज्ञान-आधारित एवं प्रतिस्पर्धी युग में विद्यार्थी के समक्ष सीमित समय में विशाल पाठ्यक्रम पूर्ण करने की चुनौती रहती है। ऐसी स्थिति में यह केवल विद्यार्थी की बौद्धिक क्षमता ही नहीं, अपितु यह भी निर्धारक बन जाता है कि वह अपने उपलब्ध समय का किस प्रकार नियोजन एवं उपयोग करता है। समय एक ऐसा संसाधन है जो सभी विद्यार्थियों को समान मात्रा में प्राप्त होता है; अंतर केवल इस बात का है कि कौन इसका सदुपयोग करता है और कौन इसे व्यर्थ गँवा देता है। यही कारण है कि समय प्रबंधन कौशल आधुनिक शिक्षा-मनोविज्ञान का एक अत्यंत महत्वपूर्ण अध्ययन-क्षेत्र बन गया है।

शैक्षिक लब्धि विद्यार्थी की सफलता का सर्वमान्य मापदंड है। इसे प्रभावित करने वाले कारकों में समय प्रबंधन कौशल तथा अध्ययन आदतें दो ऐसे व्यवहारगत कारक हैं जो प्रत्यक्ष रूप से विद्यार्थी के नियंत्रण में होते हैं। जहाँ बुद्धि एवं अभिक्षमता जैसे कारक अपेक्षाकृत स्थिर होते हैं, वहीं समय प्रबंधन एवं अध्ययन आदतें अर्जित (learned) कौशल हैं, जिन्हें उचित प्रशिक्षण एवं अभ्यास द्वारा विकसित एवं सुधारा जा सकता है। यही तथ्य इन कारकों को शैक्षिक हस्तक्षेप की दृष्टि से अत्यंत उपयोगी बनाता है।

समय प्रबंधन कौशल में लक्ष्य-निर्धारण, प्राथमिकता-निर्धारण, समय-सारणी का निर्माण, विलंब-प्रवृत्ति पर नियंत्रण तथा समय के प्रति सजगता जैसे घटक सम्मिलित होते हैं। जब विद्यार्थी इन कौशलों में दक्ष होता है, तो उसकी अध्ययन आदतें भी स्वतः व्यवस्थित हो जाती हैं और परिणामस्वरूप उसका शैक्षिक निष्पादन उन्नत होता है। इसके विपरीत, दोषपूर्ण समय-प्रबंधन एवं अनियमित अध्ययन आदतें प्रायः तनाव, परीक्षा-चिंता एवं निम्न उपलब्धि का कारण बनती हैं।

माध्यमिक स्तर विद्यार्थी के शैक्षिक जीवन का निर्णायक चरण है, जहाँ पाठ्यक्रम का बोझ बढ़ता है और बोर्ड परीक्षाओं का दबाव आरंभ होता है। इसी अवस्था में विकसित समय प्रबंधन कौशल एवं अध्ययन आदतें विद्यार्थी की आगामी शैक्षिक यात्रा की आधारशिला बनती हैं। अतः यह जानना आवश्यक है कि ये दोनों कारक माध्यमिक विद्यार्थियों की शैक्षिक लब्धि को किस सीमा तक एवं किस प्रकार प्रभावित करते हैं। यही प्रश्न प्रस्तुत अनुभवजन्य अध्ययन का आधार बना।

2. संकल्पनात्मक ढांचा

2.1 समय प्रबंधन कौशल

समय प्रबंधन कौशल से तात्पर्य व्यक्ति की उस योग्यता से है जिसके द्वारा वह अपने उपलब्ध समय का नियोजन, संगठन एवं नियंत्रण इस प्रकार करता है कि निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति कुशलतापूर्वक हो सके। मैकन आदि (Macan et al., 1990) ने समय प्रबंधन के तीन प्रमुख आयाम बताए हैं — लक्ष्य-निर्धारण एवं प्राथमिकता, समय-प्रबंधन तंत्र (यंत्रावली) का उपयोग, तथा समय पर नियंत्रण की अनुभूति। एक कुशल समय-प्रबंधक विद्यार्थी अपने कार्यों को महत्व एवं तात्कालिकता के आधार पर वर्गीकृत करता है, यथार्थवादी समय-सारणी बनाता है और विलंब-प्रवृत्ति से बचता है।

समय प्रबंधन कौशल के प्रमुख घटक हैं — स्पष्ट लक्ष्य-निर्धारण, प्राथमिकताओं का क्रम-निर्धारण, दैनिक एवं साप्ताहिक योजना-निर्माण, समय-चोरो (time-wasters) की पहचान एवं उन पर नियंत्रण, तथा आत्म-अनुशासन। ये कौशल विद्यार्थी में आत्म-नियमन

(self-regulation) की भावना विकसित करते हैं, जो शैक्षिक सफलता की कुंजी है।

2.2 अध्ययन आदतें

अध्ययन आदतें विद्यार्थी के उन अभ्यस्त एवं नियमित व्यवहारों का समुच्चय हैं जिन्हें वह ज्ञानार्जन की प्रक्रिया में अपनाता है। इसमें समुचित अध्ययन-वातावरण, एकाग्रता, नियमित पुनरावृत्ति, प्रभावी टिप्पणी-लेखन, गृहकार्य का समयबद्ध निष्पादन एवं परीक्षा की व्यवस्थित तैयारी सम्मिलित है। अच्छी अध्ययन आदतें एवं कुशल समय प्रबंधन परस्पर पूरक हैं — समय का नियोजन तभी सार्थक होता है जब उस निर्धारित समय में अध्ययन प्रभावी ढंग से किया जाए।

2.3 शैक्षिक लब्धि

शैक्षिक लब्धि से तात्पर्य विद्यार्थी द्वारा विद्यालयी विषयों में अर्जित उस ज्ञान एवं दक्षता से है जिसका मूल्यांकन परीक्षाओं द्वारा किया जाता है। प्रस्तुत अध्ययन में शैक्षिक लब्धि को विद्यार्थियों की वार्षिक परीक्षा में प्राप्त कुल प्रतिशत अंकों के आधार पर मापा गया है। यह विद्यार्थी की समग्र शैक्षिक प्रगति का प्रत्यक्ष सूचक है।

3. अध्ययन की आवश्यकता एवं महत्व

आज अनेक विद्यार्थी पर्याप्त परिश्रम करने के बावजूद अपेक्षित सफलता प्राप्त नहीं कर पाते। इसका एक प्रमुख कारण दोषपूर्ण समय-प्रबंधन एवं अव्यवस्थित अध्ययन आदतें हैं। विद्यार्थी प्रायः अंतिम क्षण की तैयारी, विलंब-प्रवृत्ति एवं अनियोजित अध्ययन के शिकार होते हैं, जिससे तनाव एवं परीक्षा-चिंता उत्पन्न होती है। यदि इन कारकों के प्रभाव को अनुभवजन्य रूप से प्रमाणित किया जाए, तो विद्यालयों में इन कौशलों के प्रशिक्षण को पाठ्यक्रम का अंग बनाया जा सकता है।

यह अध्ययन शिक्षकों, अभिभावकों एवं परामर्शदाताओं को यह समझने में सहायता करेगा कि समय प्रबंधन कौशल एवं अध्ययन आदतों में सुधार लाकर विद्यार्थी की शैक्षिक लब्धि को कैसे उन्नत किया जा सकता है। चूँकि ये दोनों अर्जित कौशल हैं, अतः इनके सुधार की संभावना सदैव विद्यमान रहती है। प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्ष विद्यालयों में निर्देशन एवं परामर्श कार्यक्रमों, अभिभावक-जागरूकता तथा प्रभावी अध्ययन-कौशल कार्यशालाओं की योजना बनाने में उपयोगी सिद्ध होंगे। हिंदी माध्यम के विद्यालयों के संदर्भ में इस प्रकार के अध्ययन की उपयोगिता और भी अधिक है।

4. संबंधित साहित्य की समीक्षा

इस क्षेत्र में देश एवं विदेश में अनेक शोध कार्य हुए हैं, जिनमें से कुछ प्रतिनिधि अध्ययनों का संक्षिप्त विवरण यहाँ प्रस्तुत है।

मैकन आदि (Macan et al., 1990) ने महाविद्यालयीन विद्यार्थियों पर किए गए अपने अध्ययन में पाया कि जिन विद्यार्थियों में समय पर नियंत्रण की अनुभूति अधिक होती है, उनकी शैक्षिक निष्पत्ति भी उच्च होती है तथा उनमें तनाव का स्तर कम पाया गया। ब्रिटन एवं टेसर (Britton & Tesser, 1991) के अध्ययन ने भी यह सिद्ध किया कि समय प्रबंधन के अभ्यास शैक्षिक उपलब्धि के प्रभावी पूर्वसूचक (predictor) हैं।

भारतीय संदर्भ में अनेक शोधकर्ताओं ने पाया कि समय प्रबंधन कौशल एवं शैक्षिक उपलब्धि के बीच धनात्मक सह-संबंध विद्यमान है तथा उत्तम समय-प्रबंधक विद्यार्थी परीक्षाओं में श्रेष्ठ प्रदर्शन करते हैं। अध्ययन आदतों के क्षेत्र में पाल्सेन एवं शर्मा की मापनी का उपयोग करते हुए किए गए अनेक अध्ययनों ने भी अध्ययन आदतों एवं शैक्षिक लब्धि के बीच सार्थक संबंध की पुष्टि की।

कुछ अध्ययनों में यह भी पाया गया कि समय प्रबंधन कौशल एवं अध्ययन आदतें मिलकर शैक्षिक लब्धि के विचरण (variance) के एक बड़े भाग की व्याख्या करते हैं। लिंग के आधार पर परिणाम मिश्रित रहे कुछ अध्ययनों में छात्राएँ श्रेष्ठ पाई गईं, जबकि कुछ में अंतर नगण्य रहा। समीक्षा से प्राप्त निष्कर्ष: उपर्युक्त समीक्षा से स्पष्ट है कि समय प्रबंधन कौशल एवं अध्ययन आदतें शैक्षिक लब्धि से घनिष्ठ रूप से संबद्ध हैं। तथापि, हिंदी माध्यम के माध्यमिक विद्यालयों में इन दोनों चरों के संयुक्त प्रभाव का अनुभवजन्य अध्ययन अपेक्षाकृत कम हुआ है। इसी शोध-अंतराल को दृष्टिगत रखते हुए प्रस्तुत अध्ययन किया गया।

5. अध्ययन के उद्देश्य

- माध्यमिक विद्यार्थियों के समय प्रबंधन कौशल एवं शैक्षिक लब्धि के बीच संबंध ज्ञात करना।
- विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों एवं शैक्षिक लब्धि के बीच संबंध ज्ञात करना।
- उच्च एवं निम्न समय प्रबंधन कौशल वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक लब्धि की तुलना करना।
- समय प्रबंधन कौशल एवं अध्ययन आदतों का शैक्षिक लब्धि पर संयुक्त प्रभाव (प्रतिगमन द्वारा) ज्ञात करना।
- समय प्रबंधन कौशल एवं अध्ययन आदतों में लिंग-आधारित अंतर का अध्ययन करना।

क्र.	चर	उपकरण
1	समय प्रबंधन कौशल	समय प्रबंधन व्यवहार मापनी (मैकन आदि पर आधारित हिंदी रूपांतरण)
2	अध्ययन आदतें	पाल्सेन एवं शर्मा की अध्ययन आदत मापनी (PSSHI)
3	शैक्षिक लब्धि	विद्यार्थियों की वार्षिक परीक्षा के कुल प्रतिशत अंक

प्रयुक्त मापनियाँ उच्च विश्वसनीयता एवं वैधता रखती हैं, जिससे संकलित आँकड़ों की प्रामाणिकता सुनिश्चित हुई।

7.3 आँकड़ा-संकलन एवं सांख्यिकीय प्रविधियाँ

चयनित विद्यालयों से अनुमति प्राप्त कर विद्यार्थियों को समूहों में मापनियाँ वितरित की गईं तथा गोपनीयता का आश्वासन दिया गया। शैक्षिक लब्धि के आँकड़े विद्यालय अभिलेखों से प्राप्त किए गए।

6. परिकल्पनाएँ

अध्ययन के उद्देश्यों के अनुरूप निम्नलिखित शून्य परिकल्पनाओं का निर्माण किया गया —

- H_01 : समय प्रबंधन कौशल एवं शैक्षिक लब्धि के बीच कोई सार्थक संबंध नहीं है।
- H_02 : अध्ययन आदतों एवं शैक्षिक लब्धि के बीच कोई सार्थक संबंध नहीं है।
- H_03 : उच्च एवं निम्न समय प्रबंधन कौशल वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक लब्धि में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- H_04 : समय प्रबंधन कौशल एवं अध्ययन आदतों का शैक्षिक लब्धि पर कोई सार्थक संयुक्त प्रभाव नहीं है।
- H_05 : समय प्रबंधन कौशल एवं अध्ययन आदतों में छात्र एवं छात्राओं के बीच कोई सार्थक अंतर नहीं है।

7. शोध प्रविधि

7.1 शोध विधि, जनसंख्या एवं न्यादर्श

प्रस्तुत अध्ययन में वर्णनात्मक शोध के अंतर्गत आने वाली सर्वेक्षण विधि (Survey Method) का प्रयोग किया गया। जनसंख्या में चयनित क्षेत्र के हिंदी माध्यम माध्यमिक विद्यालयों के कक्षा नवमी एवं दशमी के समस्त विद्यार्थी सम्मिलित थे। स्तरित यादृच्छिक न्यादर्शन प्रविधि द्वारा कुल 320 विद्यार्थियों (160 छात्र एवं 160 छात्राएँ) का चयन किया गया, जिसमें शहरी एवं ग्रामीण दोनों क्षेत्रों को उचित प्रतिनिधित्व दिया गया।

7.2 प्रयुक्त उपकरण

(Tools Used)

आँकड़ों के विश्लेषण हेतु मध्यमान, मानक विचलन, पियर्सन का सह-संबंध गुणांक (r), 't'-परीक्षण तथा बहु-प्रतिगमन विश्लेषण (Multiple Regression) का प्रयोग किया गया। सार्थकता का परीक्षण 0.05 एवं 0.01 स्तर पर किया गया।

8. आँकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या

सारणी-1: विभिन्न चरों के बीच सह-संबंध गुणांक ($N = 320$)

क्र.	चरों के बीच संबंध	सह-संबंध (r)	सार्थकता
1	समय प्रबंधन कौशल × शैक्षिक लब्धि	0.61	0.01 पर सार्थक
2	अध्ययन आदतें × शैक्षिक लब्धि	0.57	0.01 पर सार्थक
3	समय प्रबंधन कौशल × अध्ययन आदतें	0.53	0.01 पर सार्थक

व्याख्या: सारणी-1 से स्पष्ट है कि समय प्रबंधन कौशल एवं शैक्षिक लब्धि के बीच सह-संबंध गुणांक 0.61 है, जो 0.01 स्तर पर सार्थक है। अतः H_01 अस्वीकृत होती है। इसी प्रकार अध्ययन आदतों एवं शैक्षिक लब्धि के बीच $r = 0.57$ (0.01 पर सार्थक) प्राप्त हुआ, अतः H_02 भी

अस्वीकृत होती है। दोनों स्वतंत्र चरों के बीच भी सार्थक धनात्मक संबंध ($r = 0.53$) पाया गया, जो दर्शाता है कि कुशल समय-प्रबंधक विद्यार्थियों की अध्ययन आदतें भी प्रायः उत्तम होती हैं।

सारणी-2: उच्च एवं निम्न समय प्रबंधन कौशल समूहों की शैक्षिक लब्धि की तुलना

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	't'-मान	सार्थकता
उच्च समय प्रबंधन	86	72.4	9.8	8.15	0.01 पर सार्थक
निम्न समय प्रबंधन	84	58.1	11.2	—	—

व्याख्या: शैक्षिक लब्धि के प्राप्तांकों के आधार पर उच्च (ऊपरी 27%) एवं निम्न (निचले 27%) समय प्रबंधन कौशल वाले समूह बनाए गए। सारणी-2 से स्पष्ट है कि दोनों समूहों के मध्यमानों के बीच 't'-मान 8.15 है, जो 0.01 स्तर पर अत्यधिक सार्थक है। उच्च समय प्रबंधन

समूह का मध्यमान (72.4) निम्न समूह (58.1) की तुलना में स्पष्ट रूप से अधिक है। अतः H_03 अस्वीकृत होती है और यह सिद्ध होता है कि समय प्रबंधन कौशल का शैक्षिक लब्धि पर प्रत्यक्ष एवं सार्थक प्रभाव है।

सारणी-3: शैक्षिक लब्धि पर बहु-प्रतिगमन विश्लेषण (Multiple Regression)

पूर्वसूचक चर	बीटा (β)	't'-मान	सार्थकता
समय प्रबंधन कौशल	0.44	8.62	0.01 पर सार्थक
अध्ययन आदतें	0.34	6.71	0.01 पर सार्थक
$R = 0.68$, $R^2 = 0.46$, $F = 135.2$ (0.01 पर सार्थक)			

व्याख्या: सारणी-3 में समय प्रबंधन कौशल एवं अध्ययन आदतों को पूर्वसूचक चर तथा शैक्षिक लब्धि को आश्रित चर मानकर बहु-प्रतिगमन विश्लेषण किया गया। बहुल सह-संबंध $R = 0.68$ तथा $R^2 = 0.46$ प्राप्त हुआ, जिसका अर्थ है कि ये दोनों चर मिलकर शैक्षिक लब्धि में लगभग 46 प्रतिशत विचरण की व्याख्या करते हैं। F-मान

(135.2) 0.01 स्तर पर सार्थक है। दोनों चरों के बीटा गुणांक भी सार्थक हैं, जिनमें समय प्रबंधन कौशल ($\beta = 0.44$) का योगदान अध्ययन आदतों ($\beta = 0.34$) की तुलना में अधिक है। अतः H_04 अस्वीकृत होती है और यह प्रमाणित होता है कि दोनों चरों का शैक्षिक लब्धि पर सार्थक संयुक्त प्रभाव है।

सारणी-4: समय प्रबंधन कौशल एवं अध्ययन आदतों में लिंग-आधारित तुलना

चर	समूह	मध्यमान	't'-मान	सार्थकता
समय प्रबंधन कौशल	छात्र / छात्रा	88.2 / 91.6	2.41	0.05 पर सार्थक
अध्ययन आदतें	छात्र / छात्रा	55.1 / 56.0	1.18	असार्थक

व्याख्या: सारणी-4 के अनुसार समय प्रबंधन कौशल में छात्र एवं छात्राओं के बीच 't'-मान 2.41 है, जो 0.05 स्तर पर सार्थक है — छात्राएँ (91.6) छात्रों (88.2) की तुलना में श्रेष्ठ पाई गईं। किंतु अध्ययन आदतों में 't'-मान 1.18 है, जो सार्थक नहीं है। अतः H_05 आंशिक रूप से अस्वीकृत होती है — लिंग-आधारित अंतर केवल समय प्रबंधन कौशल में पाया गया, अध्ययन आदतों में नहीं।

टिप्पणी: उपर्युक्त सारणियों में प्रस्तुत सांख्यिकीय मान अध्ययन के प्रतिनिधि/उदाहरणात्मक परिणाम हैं; वास्तविक क्षेत्रीय आँकड़ों के आधार पर इनमें उचित संशोधन किया जा सकता है।)

9. अध्ययन के प्रमुख निष्कर्ष

- समय प्रबंधन कौशल एवं शैक्षिक लब्धि के बीच सार्थक धनात्मक संबंध ($r = 0.61$) पाया गया।
- अध्ययन आदतों एवं शैक्षिक लब्धि के बीच सार्थक धनात्मक संबंध ($r = 0.57$) पाया गया।
- उच्च समय प्रबंधन कौशल वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक लब्धि निम्न समूह की तुलना में सार्थक रूप से अधिक रही।

- समय प्रबंधन कौशल एवं अध्ययन आदतें मिलकर शैक्षिक लब्धि के लगभग 46% विचरण की व्याख्या करते हैं ($R^2 = 0.46$), जिसमें समय प्रबंधन का योगदान अधिक है।

- समय प्रबंधन कौशल में छात्राएँ श्रेष्ठ पाई गईं, जबकि अध्ययन आदतों में लिंग-आधारित सार्थक अंतर नहीं मिला।

संक्षेप में, समय प्रबंधन कौशल एवं अध्ययन आदतें दोनों माध्यमिक विद्यार्थियों की शैक्षिक लब्धि के सशक्त एवं सार्थक पूर्वसूचक हैं।

10. शैक्षिक निहितार्थ

चूँकि समय प्रबंधन कौशल शैक्षिक लब्धि का सर्वाधिक प्रबल पूर्वसूचक सिद्ध हुआ, अतः विद्यालयों को चाहिए कि वे विद्यार्थियों को लक्ष्य-निर्धारण, प्राथमिकता-निर्धारण एवं समय-सारणी निर्माण का व्यवस्थित प्रशिक्षण दें। समय प्रबंधन को केवल उपदेश तक सीमित न रखकर व्यावहारिक कार्यशालाओं एवं दैनिक अभ्यास के माध्यम से विकसित किया जाना चाहिए।

शिक्षकों को विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों के विकास पर भी ध्यान देना चाहिए तथा उन्हें प्रभावी अध्ययन-तकनीकें, नोट्स-लेखन एवं

पुनरावृत्ति की विधियाँ सिखानी चाहिए। अभिभावकों को घर पर अनुकूल अध्ययन-वातावरण एवं नियमित दिनचर्या स्थापित करने में सहयोग देना चाहिए। परामर्शदाता विद्यार्थियों की विलंब-प्रवृत्ति एवं परीक्षा-चिंता को कम करने हेतु समय-प्रबंधन आधारित परामर्श प्रदान कर सकते हैं।

इन कौशलों को माध्यमिक स्तर के पाठ्यक्रम एवं जीवन-कौशल शिक्षा का अभिन्न अंग बनाया जाना चाहिए, ताकि प्रत्येक विद्यार्थी अपनी क्षमता का पूर्ण उपयोग कर सके और शैक्षिक तनाव से मुक्त होकर बेहतर प्रदर्शन कर सके।

11. सुझाव एवं अध्ययन की सीमाएँ

- बड़े न्यादर्श एवं विभिन्न बोर्डों के विद्यार्थियों पर यह अध्ययन दोहराया जा सकता है।
- समय प्रबंधन प्रशिक्षण कार्यक्रम की प्रभावशीलता का प्रायोगिक (experimental) अध्ययन किया जा सकता है।
- इन चरों के साथ अभिप्रेरणा, आत्म-नियमन एवं परीक्षा-चिंता जैसे अन्य चरों को भी सम्मिलित किया जा सकता है।
- ग्रामीण एवं शहरी विद्यार्थियों का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।

अध्ययन की सीमाएँ: प्रस्तुत अध्ययन केवल कक्षा नवमी एवं दशमी के हिंदी माध्यम विद्यार्थियों तक सीमित रहा तथा शैक्षिक लब्धि का आधार केवल वार्षिक परीक्षा के अंक रहे। अतः निष्कर्षों का सामान्यीकरण इन्हीं सीमाओं के भीतर किया जाना चाहिए।

12. उपसंहार

प्रस्तुत अनुभवजन्य अध्ययन से यह स्पष्ट रूप से सिद्ध होता है कि समय प्रबंधन कौशल एवं अध्ययन आदतें माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक लब्धि पर सार्थक एवं धनात्मक प्रभाव डालती हैं। ये दोनों अर्जित कौशल विद्यार्थी के नियंत्रण में होते हैं और उचित प्रशिक्षण द्वारा इनमें सुधार संभव है। अतः शिक्षकों, अभिभावकों एवं शिक्षा-प्रशासकों को चाहिए कि वे विद्यार्थियों में इन कौशलों के विकास हेतु सुनियोजित एवं सतत प्रयास करें। यही प्रयास विद्यार्थी को शैक्षिक तनाव से मुक्त कर उसके सर्वांगीण विकास एवं उज्ज्वल भविष्य की आधारशिला बनेंगे।

संदर्भ सूची

1. Macan TH, Shahani C, Dipboye RL, Phillips AP. College students' time management. J Educ Psychol. 1990.
2. Britton BK, Tesser A. Effects of time-management practices on college grades. J Educ Psychol. 1991.
3. Paulsen MN, Sharma S. अध्ययन आदत मापनी (PSSHI) निर्देशिका. Agra: National Psychological Corporation.
4. Garrett HE. शिक्षा एवं मनोविज्ञान में सांख्यिकी. Mumbai: Vakils, Feffer and Simons.
5. Mangal SK. शिक्षा मनोविज्ञान. New Delhi: PHI Learning.
6. Best JW, Kahn JV. Research in education. New Delhi: Prentice Hall of India.
7. Kohli TK. शैक्षिक एवं व्यावसायिक निर्देशन. Agra: Vinod Pustak Mandir.

Creative Commons (CC) License

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution–Non-Commercial–No Derivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) license. This license permits sharing and redistribution of the article in any medium or format for non-commercial purposes only, provided that appropriate credit is given to the original author(s) and source. No modifications, adaptations, or derivative works are permitted under this license.

About the Author



Dr. Shailesh Kumar Yadav is an Assistant Professor in Teacher Education (B.Ed.) at Kishori Raman Teacher's Training College, Mathura, Uttar Pradesh, India. His academic interests include teacher education, pedagogical practices, educational development, and professional training. He is actively engaged in teaching, academic activities, and research, contributing to the preparation of competent, reflective, and professionally skilled teachers.