IJSSRA | ISSN: 3107-6238
July-September 2025 | Vol. 01 | Issue 2

विद्यार्थियों में समय प्रबंधन तथा अकादमिक उपलब्धि के अंतर्संबंधों का व्यवस्थित समीक्षात्मक अध्ययन

मोहिता वर्मा[1*] & डॉ. नीतू सिंह[2]

*[1]पी-एच.डी. शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ (उत्तर प्रदेश), भारत
ई-मेल: mohitavermag@gmail.com
[2]एसोसिएट प्रोफेसर, शिक्षाशास्त्र विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ (उत्तर प्रदेश) 226007
ई-मेल: neetu_stp@rediffmail.com
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17317394
Accepted on: 28/09/2025 Published on: 10/10/2025

सारांश:

शैक्षिक संस्थानों में विद्यार्थियों की वास्तविक शैक्षिक प्रगति की अपेक्षा प्रायः परीक्षाओं के माध्यम से अकादमिक उपलब्धि को प्राप्त करने पर अधिक ध्यान दिया जाता है, जिससे शैक्षिक प्रक्रिया कि अवधारणा का क्षेत्र सीमित हो जाता है। यह ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है कि अकादमिक उपलब्धि कोई स्वतंत्र घटना नहीं है बल्कि यह कई अन्य कारकों से सीधे प्रभावित होती है। इन कारकों में समय प्रबंधन एक महत्वपूर्ण कारक है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020 में भी विद्यार्थियों के समग्र विकास को बढ़ावा देने के लिए समय प्रबंधन को एक महत्वपूर्ण जीवन कौशल के रूप में स्वीकार किया गया है। समय प्रबंधन कौशल में दक्षता रखने वाले व्यक्ति अपने शैक्षणिक एवं व्यक्तिगत जीवन को व्यवस्थित रखने में सक्षम होते हैं। इस शोध पत्र में शिक्षा के विभिन्न स्तरों पर अध्ययनरत विद्यार्थियों में समय प्रबंधन कौशल तथा अकादमिक उपलब्धि के अंतर्संबंधों से सम्बंधित पूर्व में प्रकाशित विभिन्न शोध पत्रों का व्यवस्थित समीक्षात्मक अध्ययन किया गया है। जिसके लिए शोधार्थियों ने वर्ष 2020-2025 तक की समयावधि में समय प्रबंधन तथा अकादमिक उपलब्धि के अंतर्संबंधों से संबंधित 22 शोध पत्रों को इन्टरनेट की सहायता से विभिन्न ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म्स से डाउनलोड करके इस शोध अध्ययन में पूर्व निर्धारित कसौटियों एवं उद्देश्यों के आधार पर 12 शोध पत्रों को व्यवस्थित समीक्षात्मक अध्ययन हेतु चयनित किया। शोध में सम्मिलित उद्देश्यों के अनुरुप चयनित शोध पत्रों की समीक्षा करने के उपरांत यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि अधिकांश शोध पत्र के परिणाम समय प्रबंधन को अकादमिक उपलब्धि हेतु एक महत्वपूर्ण कारक के रूप में स्वीकार करते हैं। इससे यह संकेत मिलता है कि यदि विद्यार्थियों को समय प्रबंधन कौशल का ज्ञान प्रदान किया जाए तो वे इसे अपनी शैक्षणिक तथा पाठ्य-सहगामी गतिविधियों के साथ एकीकृत करके सफलता के उच्च स्तर को प्राप्त कर सकते हैं। इस शोध पत्र के अध्ययन उपरान्त शिक्षा क्षेत्र से जुड़े विभिन्न हितधारक, विद्यार्थियों को समय प्रबंधन का प्रभावी नियोजन करने हेतु प्रेरित कर सकेंगे, जिससे वे अपनी आवश्यकताओं के अनुरूप समय प्रबंधन करके उच्च अकादमिक उपलब्धि को प्राप्त करने में सक्षम हो सकेंगे।

IJSSRA | ISSN: 3107-6238
July-September 2025 | Vol. 01 | Issue 2

बीज शब्द- *समय प्रबंधन, अकादमिक उपलब्धि, व्यवस्थित समीक्षात्मक अध्ययन।*

प्रस्तावना:

समय एक ऐसा अनमोल संसाधन है जिसे पुनः प्राप्त नहीं किया जा सकता है। इसे न तो कोई नहीं रोक सकता है और न ही इसकी गति को तेज अथवा धीमा किया जा सकता है। यह लगातार अपनी गति से आगे बढ़ता रहता है। यह धन की तरह नहीं है जिसे बैंक में जमा करके बाद में उपयोग किया जा सके। इसीलिए समय का उचित नियोजन तथा प्रबंधन भविष्योन्मुखी तरीके से किया जाना चाहिए। संसार में प्रत्येक व्यक्ति के पास दिन में 24 घंटे और सप्ताह में 7 दिन का समय होता है, परन्तु कुछ ही व्यक्ति इसका सफलतापूर्वक प्रबंधन करने में सफल होते हैं (बेदी तथा सास, 2023)। प्रारंभ में समय प्रबंधन शब्द का उपयोग केवल व्यावसायिक कार्य से सम्बंधित गतिविधियों को संदर्भित करने हेतु होता था किन्तु बाद में इस शब्द का उपयोग व्यक्तिगत गतिविधियों को संदर्भित करने हेतु भी किया जाने लगा। स्मिथ ने समय को *'एक सातत्य'* के रूप में परिभाषित किया है, जिसमें घटनाएँ अतीत से वर्तमान और भविष्य तक एक के बाद एक होती रहती हैं (मूर्ति, 2006)। समय सबसे दुर्लभ संसाधन है यदि इसका प्रभावी प्रबंधन नहीं किया जा सकता है तो किसी और चीज़ का भी सफल प्रबंधन नहीं किया जा सकता है (एलेक्स, 2009)। स्मिथ के अनुसार "अपने समय को नियंत्रित करने का अर्थ अपने जीवन की घटनाओं को नियंत्रित करना है" (मूर्ति, 2006)। जिन व्यक्तियों में समय प्रबंधन कौशल का स्तर उच्च पाया जाता है वे अपने शैक्षणिक और व्यक्तिगत जीवन को कुशलतापूर्वक व्यवस्थित कर सकते हैं। परिणामस्वरूप वे सकारात्मक पारस्परिक संबंध बनाए रखते हैं, बेहतर स्वास्थ्य का अनुभव करते हैं तथा एक संतुष्ट जीवन जीते हैं (एओन तथा अगुइनिस, 2017)। समय प्रबंधन कौशल में कई तरह के घटक सम्मिलित होते हैं जो विद्यार्थियों के लिए अपने दैनंदिन कार्यों को व्यवस्थित करने एवं नवीन योग्यताओं को प्राप्त करने में सहायक होते हैं। समय प्रबंधन कौशल में संगठन, प्राथमिकता निर्धारण, संचार प्रबंधन, लक्ष्य-निर्धारण, योजना निर्माण, कार्य-प्रतिनिधित्व और तनाव प्रबंधन आदि महत्वपूर्ण घटकों को सम्मिलित किया जाता है। प्राथमिक विद्यालयों में शिक्षा प्राप्त करने के पश्चात उच्च स्तर क कक्षाओं में विद्यार्थियों को शैक्षणिक, व्यक्तिगत और कार्य प्रतिबद्धताओं के बीच संतुलन बनाने में संघर्षों का सामना करना पड़ता है। इस समय इतनी अधिक प्रतिस्पर्धी मांगों का सामना करते हुए कुछ विद्यार्थी या तो हार मान लेते हैं या स्थिति को ऐसे ही चलने देते हैं। जब वे अपने समय का उचित प्रबंधन करने में विफल रहते हैं तो इसके कुछ दुष्परिणाम यथा टालमटोल, कम ग्रेड और परीक्षा परिणाम, नींद की लगातार कमी, अस्वास्थ्यकर खान-पान की आदतें अथवा समय की पाबंदी में कमी इत्यादि सामने आते हैं (शर्मा तथा अन्य, 2024) । मात्र कुछ ही विद्यार्थी जिन्हें समय प्रबंधन के कौशल का ज्ञान होता है वे ही शैक्षणिक सफलता

के उच्च स्तर को प्राप्त करते हैं। विद्यार्थियों के लिए ध्यान केंद्रित करके अध्ययन करने हेतु समय प्रबंधन कौशल महत्वपूर्ण है। शैक्षणिक उपलब्धि काफी हद तक समय के कुशल प्रबंधन पर निर्भर करती है। यदि विद्यार्थी तनाव मुक्त होकर जटिल कार्यों को सफलतापूर्वक संपादित करना चाहते हैं तो समय प्रबंधन करना आवश्यक हो जाता है। समय प्रबंधन कौशल का प्रभावी तरीके से उपयोग करके व्यक्ति अपने समय पर अधिक नियंत्रण रखकर तथा अधिक उत्पादक बनकर कार्य के तनाव को कम कर सकते हैं।

शोध उद्देश्य:

इस शोध कार्य में निम्नलिखित उद्देश्यों को सम्मिलित किया गया है-

1. समय प्रबंधन तथा अकादमिक उपलब्धि के अंतर्संबंधों से सम्बंधित पूर्व में प्रकाशित शोध पत्रों की व्यस्थित समीक्षा करके आँकड़ों का निष्कर्षण (एक्स्ट्रेक्सन) करना।
2. समय प्रबंधन तथा अकादमिक उपलब्धि प्रसंग (थीम) पर समीक्षित शोध पत्रों के परिणामों के आधार पर एक समेकित निष्कर्ष की पहचान करना।

शोध पत्रों के चयन हेतु निर्धारित मानदंड तथा सीमाएं:

इस शोध कार्य में निम्नलिखित मानदंडों तथा सीमाओं को सम्मिलित किया गया है-

1. इस शोध कार्य में अध्ययन हेतु विभिन्न स्तरों पर अध्ययनरत विद्यार्थियों में समय प्रबंधन तथा अकादमिक उपलब्धि से सम्बंधित वर्ष 2020-2025 की समयावधि के दौरान प्रकाशित होने वाले शोध पत्रों में से प्रत्येक वर्ष के 2-2 शोध पत्रों को चयनित किया गया।
2. इस शोध कार्य में मात्र उन शोध पत्रों को ही चयनित किया गया जोकि मात्रात्मक शोध उपागम की वर्णनात्मक सर्वेक्षण शोध विधि पर आधारित थे।

शोध क्रिया-विधि:

शोध कार्य हेतु <समय प्रबंधन योग्यता तथा अकादमिक उपलब्धि >, <समय प्रबंधन तथा अकादमिक उपलब्धि>, <समय प्रबंधन कौशल तथा अकादमिक उपलब्धि>, <समय प्रबंधन कुशलता तथा अकादमिक उपलब्धि>, <Time Management and Academic Achievement >, <Time Management Skill and Academic Achievement>, <Time Management Behavior and Academic Achievement>, <Time Management Practice and Academic Achievement> आदि खोज शब्दावलियों का उपयोग करके समय प्रबंधन तथा अकादमिक उपलब्धि से सम्बंधित शोध पत्रों को विभिन्न ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म जैसे रिसर्चगेट, गूगल स्कॉलर, जेस्टोर इत्यादि के माध्यम

से डाउनलोड किया गया। शोधार्थियों ने डाउनलोड किए गए सभी शोध पत्रों की प्रारंभिक जाँच करने के पश्चात 22 शोध पत्रों में से 12 शोध पत्रों का चयन इस शोधकार्य के उद्देश्यों के अनुरूप पूर्व निर्धारित मानदंडों के आधार पर किया। चयनित शोध पत्रों का विवरण तालिका-1 में प्रस्तुत किया गया है। शोध पत्रों का चयन करने के उपरांत शोध उद्देश्यों के अनुरूप आँकड़ों के निष्कर्षण (एक्स्ट्रेक्सन) हेतु विषय-वस्तु विश्लेषण प्रविधि का उपयोग किया। शोधकार्य में सम्मिलित शोध पत्रों का विषय-वस्तु विश्लेषण करने के उपरांत शोधार्थियों ने निम्नलिखित परिणामों को प्राप्त किया-

तालिका-1 शोध कार्य में सम्मिलित शोध पत्रों का विवरण

क्र.सं.	लेखक तथा प्रकाशन वर्ष	शोध उद्देश्य	समय प्रबंधन के हेतु प्रयुक्त शोध उपकरण	प्रतिदर्श
1.	इस्माइल तथा खालिद (2020)	मलेशिया के सेलांगोर में स्थित यूनिवर्सिटी टेकानोलॉजी मरा (यूआईटीएम) में अध्ययनरत विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि तथा समय प्रबंधन कौशल के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन करना	शोधार्थियों द्वारा स्वनिर्मित	N=200 विद्यार्थी
2.	राशिद तथा अन्य (2020)	मलकंद संभाग के सार्वजनिक क्षेत्र के विश्वविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के समय प्रबंधन व्यवहार तथा अकादमिक निष्पादन के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन करना	टाइम मैनेजमेंट बिहेवियरल स्केल (TMBS, मैकन तथा अन्य, 1990)	N=400 विद्यार्थी
3.	दास तथा बेरा (2021)	माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की समय प्रबंधन और शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन करना	टाइम मैनेजमेंट क्वेश्चनऑयर (TMQ, ब्रिटन और टीज़र, 1991)	N=206 विद्यार्थी
4.	अगोरमेदाह तथा अन्य (2021)	घाना के शिक्षण महाविद्यालयों के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि के पूर्वानुमान में समय प्रबंधन अभ्यासों के योगदान का अध्ययन करना	टाइम मैनेजमेंट क्वेश्चनऑयर (TMQ, ब्रिटन और टीज़र, 1991)	N=325 विद्यार्थी
5.	भट्टाचार्य तथा अन्य (2022)	सिलहट कृषि विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन और अकादमिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन करना	टाइम मैनेजमेंट क्वेश्चनऑयर (TMQ, ब्रिटन और टीज़र, 1991)	N=187 विद्यार्थी
6.	मेरिआनो, तथा अन्य (2022)	मारियानो पेराल्टा नेशनल हाई स्कूल के ओपन हाई स्कूल कार्यक्रम में अध्ययनरत विद्यार्थियों के	टाइम मैनेजमेंट सेल्फ अस्सेस्मेंट क्वेश्चनायर	N=85 विद्यार्थी

		समय प्रबंधन कौशल तथा अकादमिक निष्पादन के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन करना	(TMSAQ, ओल्म्स्टेड, 2010)	
7.	रोज़ा तथा अन्य (2023)	पुलाऊ पनजुंग के व्यावसायिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के समय प्रबंधन तथा अंग्रेजी विषय की अधिगम उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन करना	शोधार्थियों द्वारा स्वनिर्मित	N=198 विद्यार्थी
8.	सिस्वोसुहर्जो तथा सुसिअना (2023)	भक्ति पर्तिवी इंडोनेशिया विश्वविद्यालय में मिडवाइफरी संकाय में अध्ययनरत विद्यार्थियों के समय प्रबंधन तथा अधिगम उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन करना	शोधार्थियों द्वारा स्वनिर्मित	N=37 विद्यार्थी
9.	अरिअत्रा तथा अन्य (2024)	यू आई एन मौलाना मलिक इब्राहीम मलंग के स्नातकोत्तर महाविद्यालय के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि पर अध्ययन की गुणवत्ता, समय प्रबंधन और सामाजिक सहयोग के प्रभाव का अध्ययन करना	शोधार्थियों द्वारा स्वनिर्मित	N=80 विद्यार्थी
10.	शाह तथा अन्य (2024)	खैबर पख्तून्वा के स्नातक स्तर के छात्रों में समय प्रबन्धन की जागरूकता के स्तर का अन्वेषण कर उनके समय प्रबंधन तथा अकादमिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन करना	टाइम मैनेजमेंट क्वेश्चनऑयर (TMQ, ब्रिटन और टीज़र, 1991)	N=390 विद्यार्थी
11.	फू तथा अन्य (2025)	शेडोंग प्रांत के स्नातक महाविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों की अध्ययन संलग्नता के पूर्वानुमान में समय प्रबंधन के योगदान का अध्ययन करना	एडोल्सेंस टाइम मैनेजमेंट डिस्पोजीशन स्केल (ATMDS, हुआंग तथा जहाँग, 2001)	N=486 विद्यार्थी
12.	पठुद्दीन तथा अन्य (2025)	इंडोनशिया के पालू शहर के उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों की अधिगम उपलब्धि के पूर्वानुमान में समय प्रबंधन तथा गणित अधिगम की अभिरुचि के व्यक्तिगत एवं संयुक्त योगदान का अध्ययन करना	शोधार्थियों द्वारा स्वनिर्मित	N=250 विद्यार्थी

स्रोत: शोधार्थी द्वारा निर्मित

समय प्रबंधन तथा अकादमिक उपलब्धि के अंतर्संबंधों से सम्बंधित शोध पत्रों की व्यवस्थित समीक्षा:

इस्माइल तथा खालिद (2020) ने ***'दी रिलेशनशिप बिटवीन कम्युलेटिव ग्रेड पॉइंट एवरेज अचीवमेंट एंड टाइम मैनेजमेंट स्किल्स अमंग स्टूडेंट्स एट हायर लर्निंग इंस्टिट्यूशंस'*** विषय पर शोध कार्य किया। शोध के निष्कर्षों

से ज्ञात हुआ कि अधिकांश विद्यार्थियों में समय प्रबंधन कौशल का स्तर सामान्य है, छात्राओं में समय प्रबंधन कौशल छात्रों की तुलना में अधिक है, विज्ञान संकाय के विद्यार्थियों में गैर-विज्ञान संकाय के विद्यार्थियों की तुलना में समय प्रबंधन कौशल का उच्च स्तर पाया गया तथा विद्यार्थियों के समय प्रबंधन कौशल और उनकी शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सार्थक सकारात्मक सहसम्बन्ध है।

राशिद तथा अन्य (2020) ने ***'रिलेशनशिप बिटवीन टाइम मैनेजमेंट बिहेवियर एंड एकेडेमिक परफॉरमेंस ऑफ यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स'*** विषय पर शोध कार्य किया। आँकड़ों के विश्लेषण के उपरान्त यह ज्ञात हुआ कि विश्वविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के समय प्रबंधन व्यवहार का स्तर औसत से कम है तथा विद्यार्थियों के समय प्रबंधन व्यवहार एवं अकादमिक निष्पादन के मध्य सार्थक सकारात्मक सहसम्बन्ध है।

दास तथा बेरा (2021) ने ***'इंपैक्ट ऑफ टाइम मैनेजमेंट ऑन स्टूडेंट्स एकेडमिक अचीवमेंट एट सेकेंडरी लेवल'*** विषय पर शोध कार्य किया। आँकड़ों के विश्लेषण के उपरांत शोध परिणाम में यह प्राप्त हुआ कि माध्यमिक स्तर के अधिकांश विद्यार्थियों में समय प्रबंधन का स्तर औसत से कम था तथा जेंडर के आधार पर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन के माध्य फलांकों में सार्थक अंतर नहीं पाया गया। इसके अतिरिक्त शोध निष्कर्ष में यह भी ज्ञात हुआ कि माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की समय प्रबंधन योग्यता और शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सांख्यिकीय रूप से सार्थक सहसम्बन्ध नहीं है।

अगोरमेदाह तथा अन्य (2021) ने ***'असेसमेंट ऑफ टाइम मैनेजमेंट प्रैक्टिसेज एंड स्टूडेंट्स एकेडमिक अचीवमेंट: दी मॉडरेटिंग रोल ऑफ जेंडर'*** विषय पर शोध कार्य किया। आँकड़ों के विश्लेषण के उपरांत शोध परिणाम के रूप में प्राप्त हुआ कि विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि के पूर्वानुमान में समय प्रबंधन अभ्यासों का सांख्यिकीय रूप से सार्थक योगदान नहीं है। छात्र एवं छात्राओं के समय प्रबंधन अभ्यासों के माध्य फलांको में सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं है अर्थात विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि तथा समय प्रबंधन अभ्यासों को प्रभावित करने में जेंडर की सार्थक भूमिका नहीं है।

भट्टाचार्य तथा अन्य (2022) ने ***'एक्सप्लोरिंग दी रिलेशन बिटवीन टाइम मैनेजमेंट एंड एकेडेमिक अचीवमेंट अमंग यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स'*** विषय पर शोध कार्य किया। आँकड़ों के विश्लेषण के उपरांत ज्ञात हुआ कि सिलहट कृषि विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन और अकादमिक उपलब्धि के मध्य सार्थक सहसम्बन्धनहीं है।

मेरिआनो तथा अन्य (2022) ने ***'दी रिलेशनशिप बिटवीन टाइम मैनेजमेंट स्किल्स एंड एकेडेमिक परफॉरमेंस ऑफ वर्किंग स्टूडेंट्स इन ओपन हाई स्कूल प्रोग्राम'*** विषय पर अपना शोध कार्य किया। आँकड़ों के विश्लेषण के उपरांत ज्ञात

हुआ कि मारियानो पेराल्टा नेशनल हाई स्कूल के ओपन हाई स्कूल कार्यक्रम में अध्ययनरत विद्यार्थियों के समय प्रबंधन कौशल तथा अकादमिक निष्पादन के मध्य सांख्यिकीय रूप से सार्थक उच्च सकारात्मक सहसम्बन्ध है।

रोज़ा तथा अन्य (2023) ने ***'द कोरिलेशन बिटवीन स्टूडेंट्स टाइम मैनेजमेंट एंड देयर इंग्लिश लर्निंग अचीवमेंट एट वोकेशनल स्कूल'*** विषय पर शोध कार्य किया। आँकड़ों के विश्लेषण के उपरान्त प्राप्त परिणाम से यह ज्ञात हुआ कि विद्यार्थियों के समय प्रबंधन तथा अंग्रेजी विषय की अधिगम उपलब्धि के मध्य सकारात्मक सहसम्बन्ध है।

सिस्वोसुहर्जो तथा सुसिअना (2023) ने ***'दी रिलेशनशिप बिटवीन टाइम मैनेजमेंट एंड लर्निंग अचीवमेंट ऑफ मिडवाइफरी स्टूडेंट्स एट स्टेक्स भक्ति पर्तिवी इंडोनेशिया'*** विषय पर शोधकार्य किया। आँकड़ों के विश्लेषण के उपरान्त परिणाम में प्राप्त हुआ कि विद्यार्थियों के समय प्रबंधन तथा अधिगम उपलब्धि का स्तर औसत है और विद्यार्थियों के समय प्रबंधन एवं अधिगम उपलब्धि के मध्य सांख्यिकीय रूप से सार्थक सकारात्मक सहसम्बन्ध है।

अरिअत्रा तथा अन्य (2024) ने ***'लर्निंग क्वालिटी, टाइम मैनेजमेंट एंड सोशल सपोर्ट ऑन स्टूडेंट एकेडेमिक अचीवमेंट'*** विषय पर शोध कार्य किया। आँकड़ों के विश्लेषण के उपरान्त प्राप्त परिणाम से यह ज्ञात हुआ कि विद्यार्थियों की अकादमिक उपलब्धि को अध्ययन की गुणवत्ता सार्थक रूप से प्रभावित करती है जबकि समय प्रबंधन तथा सामाजिक सहयोग का विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

शाह तथा अन्य (2024) ने ***'इफेक्ट्स ऑफ टाइम मैनेजमेंट ऑन मेल स्टूडेंट्स एकेडेमिक अचीवमेंट'*** विषय पर शोध कार्य किया। आँकड़ों के विश्लेषण के उपरांत यह ज्ञात हुआ कि छात्रों के समय प्रबंधन तथा अकादमिक उपलब्धि के मध्य सांख्यिकीय रूप से सार्थक उच्च सकारात्मक सहसम्बन्ध है।

फू तथा अन्य (2025) ने ***'अनलॉकिंग एकेडेमिक सक्सेस: दी इम्पैक्ट ऑफ टाइम मैनेजमेंट ऑफ कॉलेज स्टूडेंट्स स्टडी इंगेजमेंट'*** विषय पर शोध कार्य किया। आँकड़ों के विश्लेषण के पश्चात शोध परिणाम में यह ज्ञात हुआ कि महाविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों की अध्ययन संलग्नता के पूर्वानुमान में समय प्रबंधन का सार्थक योगदान है, इसके अतिरिक्त आत्म-नियंत्रण एवं मोबाइल फोन पर निर्भरता, समय प्रबंधन और अध्ययन संलग्नता के मध्य सार्थक सहसम्बन्ध है।

पठुद्दीन तथा अन्य (2025) ने ***'दी इफेक्ट ऑफ टाइम मैनेजमेंट एंड इंटरेस्ट इन लर्निंग मैथमेटिक्स: ए केस स्टडी ऑफ सीनियर हाई स्कूल स्टूडेंट्स इन पालू इंडोनेशिया ऑन स्टूडेंट्स लर्निंग अचीवमेंट'*** विषय पर शोधकार्य किया। आकंड़ों के विश्लेषण के उपरान्त शोध परिणाम में प्राप्त हुआ कि विद्यार्थियों की अधिगम उपलब्धि के पूर्वानुमान में समय

प्रबंधन का 18.7% व्यक्तिगत योगदान, गणित अधिगम में अभिरूचि का 21.8% व्यक्तिगत योगदान और समय प्रबंधन तथा गणित अधिगम में अभिरूचि का 31.1% संयुक्त योगदान है।

विश्लेषण, विवेचना तथा निष्कर्ष:

शोध कार्य में चयनित किए गए शोध पत्रों की व्यवस्थित समीक्षा करने के उपरांत यह स्पष्ट होता है कि विद्यार्थियों का समय प्रबंधन कौशल, अकादमिक उपलब्धि से सार्थक रूप से सहसम्बंधित है तथा विद्यार्थियों की अकादमिक उपलब्धि के पूर्वानुमान में समय प्रबंधन सार्थक योगदान देता है। समिक्षित शोध पत्रों के विश्लेषण तथा विवेचना के आधार पर निम्नलिखित निष्कर्ष प्राप्त होते हैं-

1. **उत्कृष्ट शैक्षणिक परिणाम-** जो विद्यार्थी शैक्षिक कार्यों की योजना बनाकर अपने समय का प्रभावी ढंग से प्रबंधन करके कार्यों का सम्पादन करते हैं, वे परीक्षा में अधिक अंक प्राप्त करते हैं और समग्र रूप से उच्च शैक्षणिक प्रदर्शन करते हैं।
2. **उत्कृष्ट उत्पादकता एवं दक्षता-** समय प्रबंधन रणनीतियाँ जैसे समय-सारिणी बनाना, समय का नियोजन करना तथा कार्यों को प्राथमिकता देना आदि विद्यार्थियों को महत्वपूर्ण गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करने और दत्त-कार्यों को अधिक कुशलतापूर्वक पूर्ण करने में सहायता प्रदान करती हैं।
3. **शैक्षिक तनाव और दुश्चिंता में कमी-** विद्यार्थियों द्वारा रटने की अपेक्षा पहले से योजना बनाकर कार्य को निर्धारित समय सीमा में पूरा करना तनाव और दुश्चिंता को कम करता है, इसके विपरीत समय प्रबंधन के प्रभावी नियोजन न करने से दुश्चिंता तथा तनाव में वृद्धि होती है। उचित अवकाश, अच्छी नींद और संतुलित कार्यभार के साथ विद्यार्थी स्वयं को थकाए बिना बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन कर सकते हैं।
4. **आत्म-अनुशासन और अभिप्रेरणा में वृद्धि-** समय प्रबंधन कौशल से विद्यार्थियों के आत्म-अनुशासन और अभिप्रेरणा में वृद्धि होती है है। समय पर कार्य पूर्ण करने से विद्यार्थियों को स्वयं में निरंतर सुधार करने की अभिप्रेरणा मिलती है, जिससे अध्ययन में उनकी अभिरुचि बढ़ती है। स्व-अध्ययन की आदत से विद्यार्थियों को अपनी क्षमताओं तथा सीमाओं का पता लगाने में भी सहायता मिलती है।
5. **बेहतर स्वास्थ्य-** अपने शैक्षणिक उत्तरदायित्वों को निजी जीवन और पाठ्येतर गतिविधियों के साथ संतुलित करके विद्यार्थी बेहतर मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।

सुझाव:

इस शोध अध्ययन के परिणामों के आधार पर निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किए जा सकते हैं-

1. विद्यालय प्रशासकों को ऐसे कार्यक्रमों को बढ़ावा देना चाहिए जो विद्यार्थियों में समय प्रबंधन कौशल को विकसित करके उनके शैक्षणिक प्रदर्शन बढ़ाने में सहायता प्रदान कर सकें।

2. अध्यापकों द्वारा विद्यार्थियों को समय प्रबंधन के विषय में मार्गदर्शन देना चाहिए। इससे विद्यार्थियों को समय का उचित और उत्कृष्ट प्रबंधन करने की आवश्यकता के प्रति जागरूक होने में सहायता प्राप्त हो सके। जोकि उनकी अकादमिक उपलब्धि को अभिवृद्धि करने में सहायक होगा।
3. विद्यार्थियों को उच्च शैक्षणिक उपलब्धि हेतु अपने समय के उचित प्रबंधन पर अधिक ध्यान देना चाहिए। उन्हें समय सीमा का पालन करते हुए अपने शैक्षणिक कार्यों को पूरा करने की प्राथमिकता देनी चाहिए, परीक्षा के समय अध्ययन पर ध्यान एकत्रित करना चाहिए तथा अत्यधिक सामाजिक गतिविधियों को नियंत्रित रखना चाहिए।
4. अध्यापकों और विद्यालय प्रशासकों को विद्यालयी क्रियाकलापों में सार्थक और प्रासंगिक गतिविधियों को सम्मिलित करके विद्यार्थियों के समय प्रबंधन शैली की निरंतर निगरानी करने में उनकी सहायता करनी चाहिए।
5. अध्यापकों तथा विद्यार्थियों को समय प्रबंधन के प्रभावी अभ्यासों जैसे कार्य-सूची, कैलेंडर तथा मोबाइल ऐप्स आदि के उपयोग हेतु प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

सन्दर्भ:

एलेक्स, के. (2009). *सॉफ्ट स्किल्स.* न्यू देल्ही: एस. चांद पब्लिकेशन.

एओन, बी. एंड अगुइनिस, एच. (2017). इट्स अबाउट टाइम: न्यू पर्सपेक्टिव्स एंड इनसाइट ऑन टाइम मैनेजमेंट. *एकेडेमी ऑफ मैनेजमेंट पर्सपेक्टिव्स, 31*(4), 309–330. https://doi.org/10.5465/amp.2016.0166

अगोरमेदाह, ई. के. एंड एटएल. (2021). असेसमेंट ऑफ टाइम मैनेजमेंट प्रैक्टिस एंड स्टूडेंट्स' एकेडमिक अचीवमेंट: दी मॉडरेटिंग रोल ऑफ जेंडर. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज एंड एजुकेशनल स्टडीज*, 8(4), 171-188. https://doi.org/10.23918/ijsses.v8i4p171

अरिअत्रा, ए. पी. एंड एटएल. (2024). लर्निंग क्वालिटी, टाइम मैनेजमेंट एंड सोशल सपोर्ट ऑन स्टूडेंट एकेडेमिक अचीवमेंट. *जर्नल पेंदिदिकन दन पेम्बेलाजरन, 5*(2), 11-22. https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i2.778

भट्टाचार्य, आर. एंड एटएल. (2022) ने एक्सप्लोरिंग दी रिलेशन बिटवीन टाइम मैनेजमेंट एंड एकेडेमिक अचीवमेंट अमंग यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स. *एशियन रिसर्च जर्नल ऑफ आर्ट्स एंड सोशल साइंसेज, 17*(2), 28-37. https://doi.org/10.9734/ARJASS/2022/v17i230302

बेदी, ए. एंड सास, एम. डी. (2023). बट आई हेव नो टाइम टू रीड दिस आर्टिकल ! ए मेटा-एनालिटिक रिव्यु ऑफ दी कोन्सिक्वुएन्सेस ऑफ एम्प्लोय टाइम मैनेजमेंट बिहेवियरस. *दी जर्नल ऑफ सोशल साइकोलॉजी, 163*(5), 676–697. https://doi.org/10.1080/00224545.2022.2159302

दास, पी. एंड बेरा, एस. (2021). इंपैक्ट ऑफ़ टाइम मैनेजमेंट ऑन स्टूडेंट्स एकेडमिक अचीवमेंट एट सेकेंडरी लेवल. *जी.आई. एस. साइंस जर्नल. 8*(2), 227-233.

https://www.researchgate.net/publication/349063177_Impact_of_Time_Management_on_Students'_Academic_Achievement_at_Secondary_Level

फू, वाई. एंड एटएल. (2025). अनलॉकिंग एकेडेमिक सक्सेस: दी इम्पैक्ट ऑफ टाइम मैनेजमेंट ऑफ कॉलेज स्टूडेंट्स स्टडी इंगेजमेंट. *बीएमसी साइकोलॉजी, 13*, 1-12. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02619-x

इस्माइल, एन. एंड खालिद के. ए. (2020) दी रिलेशनशिप बिटवीन कम्युलेटिव ग्रेड पॉइंट एवरेज अचीवमेंट एंड टाइम मैनेजमेंट स्किल्स अमंग स्टूडेंट्स एट हायर लर्निंग इंस्टिट्यूशंस. *जर्नल ऑफ क्रिएटिव प्रैक्टिसेज इन लैंग्वेज लर्निंग एंड टीचिंग, 8*(1), https://doi.org/10.24191/cplt.v8i1.3305

मूर्ति, एम. आर. (2006). *मोटिवेशन एंड लर्निंग*. जयपुर: पॉइंटर पब्लिशर्स

मानव संसाधन विकास मंत्रालय. (2020). *राष्ट्रीय शिक्षा नीति* 2020. NEP_final_HINDI_0.pdf (education.gov.in)

मेरिआनो, एल. ए. एंड एटएल. (2022). दी रिलेशनशिप बिटवीन टाइम मैनेजमेंट स्किल्स एंड एकेडेमिक परफॉरमेंस ऑफ वर्किंग स्टूडेंट्स इन ओपन हाई स्कूल प्रोग्राम. *एशियन जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड सोशल स्टडीज, 36*(2), 61-66. https://www.researchgate.net/publication/365963209

पठुद्दीन एंड एटएल. (2025). दी इफ़ेक्ट ऑफ टाइम मैनेजमेंट एंड इंटरेस्ट इन लर्निंग मैथमेटिक्स: ए केस स्टडी ऑफ सीनियर हाई स्कूल स्टूडेंट्स इन पालू इंडोनेशिया ऑन स्टूडेंट्स लर्निंग अचीवमेंट. *हेलिओन, 11*(3), 1-8. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e42048

राशिद, ए. एंड एटएल. (2020). रिलेशनशिप बिटवीन टाइम मैनेजमेंट बिहेवियर एंड एकेडेमिक परफॉरमेंस ऑफ यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स. *जर्नल ऑफ बिज़नस एंड सोशल रिव्यु इन इमर्जिंग इकोनॉमिक्स, 6*(4), 2519-0326. https://www.publishing.globalcsrc.org/ojs/index.php/jbsee/article/view/1481/1043

रोज़ा, एम. एंड एटएल. (2023). द कोरिलेशन बिटवीन स्टूडेंट्स टाइम मैनेजमेंट एंड देयर इंग्लिश लर्निंग अचीवमेंट एट वोकेशनल स्कूल. *जर्नल पेंदिदिकन मंडला. 8*(3). 880-866. https://doi.org/10.58258/jupe.v8i3.5899

सिस्वोसुहर्जो, पी. एंड सुसिअना, ई. (2023). दी रिलेशनशिप बिटवीन टाइम मैनेजमेंट एंड लर्निंग अचीवमेंट ऑफ मिडवाइफरी स्टूडेंट्स एट स्टेक्स भक्ति पर्तिवी इंडोनेशिया. *जर्नल ऑफ एप्लाइड हेल्थ रिसर्च एंड डेवलपमेंट, 5*(1), 57-64. https://doi.org/10.58228/joahrd.v5i1.7

शर्मा, ए. एंड एटएल. (2024). समय प्रबन्धन कुशलता का विद्यार्थियों के परीक्षा तनाव पर प्रभाव का अध्ययन. *जर्नल ऑफ वेलिडेशन टेक्नोलॉजी. 30*(2), 78–84. https://doi.org/10.1080/jvtnetwork.v30i2.80

शाह ए. ए. एंड एटएल. (2024). इफेक्ट्स ऑफ टाइम मैनेजमेंट ऑन मेल स्टूडेंट्स एकेडेमिक अचीवमेंट. *क्लैंटिक जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज एंड ह्यूमैनिटीज, 5*(3), 45-52. https://doi.org/10.55737/qjssh.679001491