



# INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF HUMANITIES AND INTERDISCIPLINARY STUDIES

(Peer-reviewed, Refereed, Indexed & Open Access Journal)

DOI : 03.2021-11278686

ISSN : 2582-8568

IMPACT FACTOR : 7.560 (SJIF 2024)

## विद्यार्थियों की अध्ययन आदतें : समीक्षा (Study Habits of Students: An Overview)

श्रीमती नीति शर्मा

शोधकर्त्री,

शोध केंद्र : राजकीय महाविद्यालय,

मॉट, मथुरा (उत्तरप्रदेश, भारत)

विश्वविद्यालय : डॉ. भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय,

आगरा (उत्तरप्रदेश, भारत)

डॉ. सतेन्द्र सिंह

असिस्टेंट प्रोफेसर,

शोध केंद्र : राजकीय महाविद्यालय,

मॉट, मथुरा (उत्तरप्रदेश, भारत)

विश्वविद्यालय : डॉ. भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय,

आगरा (उत्तरप्रदेश, भारत)

DOI No. 03.2021-11278686

DOI Link :: <https://doi-ds.org/doilink/12.2024-67988635/IRJHIS2412013>

### प्रस्तावना :

विद्यालय विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, विद्यार्थी विद्यालय में शिक्षा ग्रहण करते हैं, और अपने सफल भविष्य की ओर बढ़ते हैं, सफलता प्राप्ति के क्रम में बहुत से शैक्षिक कारकों का प्रभाव पड़ता है, ऐसा ही एक महत्वपूर्ण कारक है, छात्रों की अध्ययन आदतें। व्यक्ति का ऐसा व्यवहार जिसे वह बार-बार दुहराता है वह आदत का रूप ले लेता है। यह दो प्रकार की होती है - अच्छी आदतें एवं बुरी आदतें। अध्ययन पर भी इन दोनों आदतों का विशेष प्रभाव देखा जा सकता है। बुरी आदतें विद्यार्थियों को उनके लक्ष्य को पूर्ण करने में बाधा उत्पन्न करती हैं वही अच्छी अध्ययन आदत विद्यार्थियों के लिए सफलता के दरवाजे खोल देती हैं अच्छी अध्ययन आदतें छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करती हैं।

जफर हलेह अघाई अब्बास, खाटोनी अलीरेजा (2015) को करमान शाह -ईरान में चिकित्सा विज्ञान के छात्रों की अध्ययन की आदतों और शैक्षणिक उपलब्धि में महत्वपूर्ण संबंध प्राप्त हुआ। सामान्यतः भी यह देखा गया है, कि छात्रों की शैक्षिक असफलता का मुख्य कारण उचित अध्ययन आदतों का न होना है। हम यह जानते हैं, कि किसी राष्ट्र की गुणवत्ता, राष्ट्र के नागरिकों की गुणवत्ता पर आधारित हैं, नागरिकों की गुणवत्ता उनकी शैक्षिक गुणवत्ता पर आधारित है, और यह गुणवत्ता उचित अध्ययन के माध्यम से ही प्राप्त की जाती है। अध्ययन आदतों को ज्ञान और बुद्धिमता का प्रवेश द्वारा माना गया है। अध्ययन आदतें वह व्यवहार है जो शैक्षिक सामग्री सीखते समय किया जाता है, अर्थात् कोई किस तरह अध्ययन कार्य करता है, यह प्रत्येक उस व्यक्ति की विशेषता है जो शिक्षा प्राप्त कर रहे है या शिक्षा प्राप्त कर चुके है अर्थात् शिक्षित हैं। अध्ययन आदतें विद्यार्थियों के जीवन से गहरा सम्बन्ध रखती हैं तथा सामाजिक एवं वैयक्तिक उन्नति के लिए अत्यंत आवश्यक है। उचित अध्ययन आदतें विद्यार्थियों को अध्ययन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण, उचित वातावरण की पहचान, वास्तविकता का ज्ञान, प्रतिकूल कर्षण को कम करना

आदि का ज्ञान भी प्रदान करती है। इससे विद्यार्थी बिना किसी बाधा के आगे बढ़ते हुए अपने लक्ष्य को प्राप्त करता है और स्वयं का उज्वल भविष्य बनाता है।

**सिंह बी.पी. नवंबर 2017 बी.एड.** प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि और अध्ययन आदतों के मध्य सकारात्मक संबंध हैं | विद्यार्थी किसी भी धारा का हो, उनकी शैक्षिक उपलब्धि और अध्ययन आदतों में सकारात्मक संबंध उनकी भावी उन्नति की ओर संकेत करता है। उचित अध्ययन आदतों के माध्यम से ही विद्यार्थी कठिन से कठिन लक्ष्य को बेझिझक पूर्ण करने का प्रयास करता है और सफलता भी प्राप्त करता है। अध्ययन आदतों पर भावात्मक, वातावरणीय, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और जीवतत्वों का प्रभाव पड़ता है। विद्यार्थी जीवन इन सभी कारकों से प्रभावित रहता है। ये सभी कारक ही विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों से कहीं न कहीं जुड़े रहते हैं। और अध्ययन आदतों को सकारात्मक या नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। उचित अध्ययन आदतें विद्यार्थियों में उचित समय प्रबंधन, अध्ययन के नवीन तरीकों और तन्मयता को बढ़ाता है। इन सबका समूह ही सफलता की कुंजी बन जाता है। अध्ययन आदत व्यक्ति की अभिरुचि, आवश्यकता एवं शिक्षा के स्तर पर आधारित होती है। अध्ययन आदतें विद्यार्थी जीवन में अत्यंत आवश्यक है ये आदतें विद्यार्थियों के बहुत से गुणों में वृद्धि करती है अध्ययन आदतें केवल शैक्षिक उपलब्धि ही प्रदान नहीं करती बल्कि जीवनपर्यंत सीखने, जानने समझने की क्षमता भी प्रदान करती है। विद्यार्थी जीवन में प्रत्येक विद्यार्थी को अध्ययन की उचित व अनुचित आदतों का स्पष्ट ज्ञान होना आवश्यक है ताकि वह उचित अध्ययन आदत को अपनाकर जीवन में सफल रहे तथा अनुचित या बुरी अध्ययन आदतों के दुष्परिणाम को जानकर उनसे उचित दूरी बनाए रखें।

अध्ययन आदत के इस विशिष्ट ज्ञान को विद्यार्थियों तक पहुंचाने की उत्सुकता के कारण ही इस विषय **विद्यार्थियों की अध्ययन आदतें : समीक्षा** पर शोध पत्र लिखने का प्रयास किया गया ताकि प्रत्येक विद्यार्थी अध्ययन आदतों के महत्त्व से अवगत हो सके और उसे अपने जीवन में उचित स्थान दे और जीवन का बेहतरीन एवं उच्च लक्ष्य प्राप्त करें। ये अध्ययन आदतें व्यक्ति को दीर्घकालिक रूप से सफल व आत्मनिर्भर बनाती है।

**संबंधित साहित्य की समीक्षा :**

**जैन बलिदान (2014)** ने "उच्च सामाजिक आर्थिक पृष्ठभूमि वाले विद्यार्थियों की अध्ययन, आदतों तथा शैक्षिक उपलब्धि में सह संबंध का अध्ययन" का अध्ययन किया। निष्कर्ष से यह ज्ञात हुआ कि उच्च सामाजिक आर्थिक पृष्ठभूमि वाले विद्यार्थियों की अध्ययन आदतें अच्छी थी। जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि भी अच्छी रही तथा निम्न सामाजिक आर्थिक पृष्ठभूमि वाले विद्यार्थियों की अध्ययन आदतें कम अच्छी होने से उनकी शैक्षिक उपलब्धि भी कम रही।

**डॉ. पोखरियाल कुमार अनूप, कुमार कुलदीप (2019)** ने "माध्यमिक स्तर के छात्र छात्राओं की अध्ययन आदतों का समायोजन स्तर के संदर्भ में अध्ययन" का अध्ययन किया। शोध निष्कर्ष के अनुसार छात्रों की अपेक्षा छात्राओं की अध्ययन आदतें अच्छी होती है। छात्र एवं छात्राओं के उच्च एवं निम्न समायोजन स्तर का अध्ययन आदतों पर सामान्य प्रभाव पड़ता है।

**नोग्लिट एल. वेलबर्थस्टोन एवं लैथमाबी गैरेट (2020)** ने "खासी हिल जिले में छात्र- शिक्षकों की शैक्षणिक उपलब्धि एवं अध्ययन आदतों में संबंध" का अध्ययन किया। निष्कर्ष के अनुसार छात्र शिक्षकों की अध्ययन आदत खराब थी, जबकि शैक्षणिक उपलब्धि संतोषजनक रही।

**शुक्ला प्रीति, गजपाल नारायण कमल, झा मीता, मित्रा मिताश्री (2020)** ने "किशोरों में अध्ययन आदत, परीक्षा चिंता के संबंध में शैक्षणिक उपलब्धि" का अध्ययन किया। इस अध्ययन से यह ज्ञात हुआ कि छात्रों की

शैक्षणिक उपलब्धि और परीक्षा की चिंता का तीन आयामों (रिकॉर्डिंग, इंटरैक्शन और टास्क ओरिएंटेशन) से सकारात्मक संबंध है, जिससे छात्रों की शैक्षणिक उपलब्धि पर अत्यधिक प्रभाव पड़ने की संभावना है।

खटकर कुमार हेमंत, जीभकाटे नरेंद्र रेखा, कुरैशी समीना कुमारी (2020) ने "किशोरियों के अध्ययन आदतों का व्यक्तित्व प्रकार के परिप्रेक्ष्य में अध्ययन" का अध्ययन किया। निष्कर्ष के अनुसार अंतर्मुखी एवं उभयमुखी किशोरियों की अध्ययन आदत बहिर्मुखी किशोरियों की अध्ययन आदतों से बेहतर रही।

डॉक्टर सिंह मोहन बृज कुमारी सुमन 2024 ने "प्राथमिक छात्रों के बीच अध्ययन, आदतों और शैक्षिक उत्कृष्टि के बीच संबंध एकांकी अनुसंधान अध्ययन" का अध्ययन किया। निष्कर्ष से ज्ञात हुआ कि अध्ययन, आदतों एवं शैक्षिक उत्कृष्टि के मध्य महत्वपूर्ण संबंध है। प्राथमिक छात्रों की शैक्षिक सफलता को बढ़ाने के लिए कुछ रणनीतियां प्रस्तावित की जा सकती है जो शैक्षिक प्रदर्शन को बढ़ाने में सहायक हो सकती है।

प्रभावशाली अध्ययन आदतों हेतु आवश्यक कदम –

1. अध्ययन के लिए उचित समय का निर्धारण स्वयं करें।
2. अध्ययन हेतु स्वयं में तत्परता हो।
3. समय सारिणी के अनुरूप अध्ययन करें।
4. पढ़ने हेतु उचित स्थान की खोज करें ताकि अध्ययन कार्य में तनाव न हो।
5. अकेले या साथी समूह के साथ अध्ययन कार्य करें।
6. अध्ययन कार्य हेतु आवश्यक सामग्री एकत्रित करने के बाद अध्ययन कार्य आरंभ करें।
7. पढ़ाई के बीच-बीच में आवश्यकतानुसार नियमित अंतराल लें।
8. सीखे गए ज्ञान का मूल्यांकन करने का प्रयास करें।
9. अध्ययन के दौरान संक्षिप्त नोट्स भी तैयार करें।
10. एक निश्चित उद्देश्य के साथ अध्ययन करें।
11. अध्ययन के समय सोशल मीडिया से दूर रहे।
12. लक्ष्य के प्राप्ति हेतु आत्मविश्वास रहे एवं सकारात्मक दृष्टिकोण को अपनाएं।
13. शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का विशेष ख्याल रखें।
14. पुनरावृत्ति को अपनाएं।
15. अध्ययन हेतु नियमितता एवं योजनाबद्धता आवश्यक अंग हैं।

बुरी अध्ययन आदतें बढ़ाने वाले कारक-

- शोरगुल युक्त स्थान पर अध्ययन करना।
- अध्ययन में एकाग्रता का स्तर कम होना।
- ध्यान भटकाने वाली सामग्री का उपयोग करना जैसे टीवी, मोबाइल आदि।
- समय सारणी के अनुरूप अध्ययन न करना।
- अध्ययन हेतु स्वयं तत्पर न होना।
- अनुचित साथी समूह का अध्ययन कार्य हेतु चयन करना।
- अध्ययन में नियमितता एवं योजनाबद्धता का अभाव होना।
- अध्ययन के समय ही संक्षिप्त नोट्स तैयार न करना।

- नकारात्मक दृष्टिकोण का होना।
- पर्याप्त पुनरावृत्ति न करना।
- प्रेरणा की कमी एवं आलस्य का होना।
- समय पर पढ़ाई न करके उसे टालते रहना।
- स्वस्थ जीवन शैली का ना होना।
- अध्ययन कार्य में प्रभावी अध्ययन विधियों का अभाव।
- नियमित दिनचर्या का ना होना।

#### अध्ययन आदतों में सुधार हेतु सुझावः

- नियमित अध्ययन करना ताकि पढ़ाई से जुड़ाव रहे।
- परीक्षा से पहले ही उचित समय सारणी का पालन कर अध्ययन कार्य करने की आदत विकसित करें। इससे परीक्षा का तनाव कम होता है।
- कम समय में अधिक अध्ययन न करने की आदत विकसित करें अन्यथा तनाव की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।
- अध्ययन के समय अनिवार्य रूप से समय अन्तराल अवश्य लें।
- जिन वस्तुओं के उपयोग से मस्तिष्क अध्ययन कार्य से भटकने लगे उन्हें उपयोग न करें।
- नोट्स बनाकर पढ़ाई करने की आदत विकसित करें।
- शांत वातावरण में ही अध्ययन करें इससे प्राप्त ज्ञान स्थायी होता है।
- शैक्षिक समस्याओं के समाधान हेतु विषय विशेषज्ञों से संपर्क करें।
- प्रत्येक विद्यार्थी स्वयं की क्षमता को जानते हैं अतः उन्हें अपनी क्षमता अनुसार ही अध्ययन शैली का चुनाव करना चाहिए। जब छात्र अपनी क्षमता को ध्यान में रखकर अध्ययन करते हैं तब वे अवश्य सफल होते हैं।
- छात्र को आवश्यकतानुसार शब्दकोश का प्रयोग करने की आदत विकसित करनी चाहिए। इससे अच्छी शब्दावली विकसित होती है।
- अध्ययन के समय ध्यान केंद्रित रखें।
- विद्यालयों में शिक्षकों द्वारा छात्रों को अच्छी अध्ययन आदतों के महत्त्व से अवगत करवाना चाहिए।
- विषयों से संबंधित प्रकरणों के नियमित अभ्यास की आदत विकसित करें।
- शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वास्थ्य रहने हेतु व्यायाम, योग, ध्यान आदि को भी अपनाएं।
- योजनाबद्ध किया गया अध्ययन कार्य हमेशा परीक्षा में अच्छा ग्रेड प्रदान करता है।

#### निष्कर्ष :

प्रत्येक विद्यार्थी अपने शैक्षिक लक्ष्य को प्राप्त करना चाहता है। इस कार्य में अध्ययन की अच्छी आदतें अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। अच्छी अध्ययन आदतें लक्ष्य प्राप्ति को अत्यधिक आसान बना देती हैं, इसलिए इन्हें विकसित करना आवश्यक है। विद्यार्थियों के उज्वल भविष्य के निर्माण में अध्ययन आदतें महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

#### संदर्भित ग्रंथ सूची :-

1. ईरान मे जफरी हलेह, अधाई अब्बास, खाटोनी अलोरेजा (2015), "करमान शाह-- चिकित्सा विज्ञान के छात्रों में अध्ययन की आदतों और शैक्षणिक उपलब्धि के बीच संबंध" (2015) नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसीन, पी०एम०आई०डी०: 3161699 ऑनलाइन पृष्ठ संख्या 637-643
2. सिंह बी० पी० (नवम्बर 2017) "विभिन्न धाराओं के बी०एड० छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि पर अध्ययन आदत की भूमिका" रिसर्च जर्नल फॉर ह्यूमनिटी साइंस एण्ड इंगलिश लैंग्वेज, ऑनलाइन, वॉल्यूम 4/24,

आई॰एस॰एस॰एन॰ 2348-3083

3. बोहने लखन, डॉ. पोपली सोनिया (2019) " अधिगम शैली का आठवीं में अध्ययनरत विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों कक्षा आठ पर प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन" जे॰ई॰ टी॰आई॰ आर, वॉल्यूम 6(3), ISSN-2349-5162 March 2019
4. नोंगीलीट एल बेलबर्थ स्टोन एवं लेंथमाबी गैरेट (2020) "खासी हिल जिले में छात्र शिक्षकों की शैक्षणिक उपलब्धि एवं अध्ययन आदतों में संबंध" इंटरनेशनल जनरल ऑफ क्रिएटिव रिसर्च थॉट्स वॉल्यूम 8 आई॰एस॰एस॰एन॰ 2320-2882
5. शुक्ला, प्रीति, गजपाल नारायण कमल, झा मीता, मित्रा मिताश्री (2020) "किशोरों में अध्ययन आदत परीक्षा चिंता के संबंध में शैक्षणिक उपलब्धि का अध्ययन" (2020) जर्नल ऑफ रविशंकर यूनिवर्सिटी वॉल्यूम 26 आई॰एस॰एस॰एन॰: 0970-5910
6. जीभकाटे नरेंद्र रेखा, कुरैशी समीना कुमारी (2020) "किशोरियों के अध्ययन आदतों का व्यक्तित्व प्रकार के परिप्रेक्ष्य में अध्ययन" इंटरनेशनल जनरल ऑफ रिव्यू एंड रिसर्च इन सोशल साइंस आई एस एस एन 2454-2687 (ऑनलाइन) वॉल्यूम 8(1), 2020 पृष्ठ संख्या 45-48
7. गजपाल नारायण कमल, तिकी दीपा सुमिला (2024) "उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की अध्ययन आदत एवं शैक्षिक उपलब्धि पर एक अध्ययन" इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडवांस इन सोशल साइंस, वॉल्यूम 9(3), आई एस एस एन 2454-2679 एवं 2347-5153 (प्रिन्ट)
8. डॉक्टर सिंह मोहन ब्रिज, कुमारी सुमन (2024) "प्राथमिक छात्रों के बीच अध्ययन आदतों और शैक्षिक उत्कृष्टि के बीच संबंध" इंटरनेशनल जनरल ऑफ नोबल रिसर्च एंड डेवलपमेंट (आई जे एन आर डी) वॉल्यूम 9(4) आई एस एस एन 2456-4184, 2024 पृष्ठ संख्या 177-178

