INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF HUMANITIES AND INTERDISCIPLINARY STUDIES
(Peer-reviewed, Refereed, Indexed & Open Access Journal)
DOI : 03.2021-11278686 ISSN : 2582-8568 IMPACT FACTOR : 8.428 (SJIF 2026)

विद्यार्थियों की समय प्रबन्धन क्षमता एवं निष्पादन : एक समीक्षात्मक अध्ययन

(A Critical Study of Students' Time Management Skills and Performance)

डॉ. सत्येन्द्र सिंह
असिस्टेंट प्रोफेसर,
राजकीय महाविद्यालय,
माँट, मथुरा (उत्तर प्रदेश, भारत)

श्रीमती नीति शर्मा
शोधार्थिनी,
राजकीय महाविद्यालय, माँट, मथुरा (उ.प्र.)
डॉ. भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय,
आगरा (उत्तर प्रदेश, भारत)

DOI No. 03.2021-11278686 **DOI Link ::** https://doi-ds.org/doilink/02.2026-39687515/IRJHIS2602010

सार :

प्रत्येक बालक विद्यालय में शिक्षा प्राप्त कर अपने भविष्य को संवारने का प्रयास करता है, इस प्रयास में विद्यार्थियों का परिणाम मिला जुला जुला प्राप्त होता है, अर्थात कुछ तो अत्यधिक सफल, कुछ औसत तथा कुछ पिछड़े हुए रहते हैं. इस असामान्यता का मुख्य कारण समय प्रबन्धन क्षमता का अभाव ही हैं, यदि विद्यार्थी आरंभ से ही समय प्रबन्धन क्षमता को अपनाएं तो उन्हें सफल होने से कोई रोक नहीं सकता, उचित समय प्रबन्धन क्षमता पर ही विद्यार्थी का निष्पादन निर्भर करता हैं, अर्थात् उचित समय प्रबन्धन क्षमता उपलब्धि प्रदान करती है, वही खराब समय प्रबन्धन क्षमता असफलता की ओर ले जाती हैं समय प्रबन्धन के विषय में शिक्षकों को भी जागरुक होना चाहिए। समय प्रबंधन क्षमत ही व्यक्तिगत , व्यावसायिक एवं शैक्षणिक निष्पादन की कुँजी हैं।

मूल शब्द : *शिक्षा, विद्यार्थी, समय प्रबन्धन क्षमता, शैक्षणिक निष्पादन, महत्व, संबंध आत्म अनुशासन, आत्म विश्वास, विद्यार्थियों का शैक्षणिक विकास*

प्रस्तावना :

विद्यार्थियों के शैक्षणिक विकास पर बहुत से कारकों का प्रभाव पड़ता है, उनमें से ही एक कारक है समय प्रबंधन क्षमता। समय प्रबन्धन अपने समय को सुव्यवस्थित, सुसंगठित एवं समयबद्ध करने एक तरीका है, [1] ऐसा करने से लाभ स्वरूप उचित, प्रभावी एवं अधिक उत्पादकता प्राप्त की जा सकती है, यह लक्ष्य प्राप्ति के अनुरूप मांगों के आवंटन एवं वितरण का एक उचित माध्यम हैं, समय को रोका नहीं जा सकता, संग्रहित नहीं किया जा सकता, 24 घण्टे से अधिक इस में वृद्धि नहीं की जा सकती ,परंतु सही समय प्रबंधन के द्वारा वांछित परिणामों को समयानुसार कुशलतापूर्वक प्राप्त किया जा सकता हैं।समय प्रबंधन क्षमता बालकों में विकसित करने का उत्तरदायित्व विद्यालय ,माता-पिता के साथ-साथ प्रशासनिक अधिकारीयों, शिक्षकों तथा पूरे समाज का होता हैं। [2] आज के समय में व्यक्ति को अपने व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक जिम्मेदारियों को पूरा करने में बहुत सी बाधाओं का सामना करना पड़ता है, कार्य की उत्पादकता में वृद्धि, उचित स्वास्थ्य आदि के लिए उन्हें समय का अधिकतम उपयोग करने एवं कार्य तथा जीवन के मध्य एक बंध बनाये रखना महत्वपूर्ण होता जा रहा हैं, इस सभी महत्वपूर्ण कार्यों

में अर्थात् व्यक्तियों की उत्पादकता बढ़ाने, समय के नुकसान को कम करने और अपनी दिनचर्या की गतिविधियों पर नियंत्रण करने हेतु समय प्रबंधन क्षमता व्यावहारिक तकनीकी प्रदान करती हैं। इसके अंतर्गत कई युक्तियाँ सम्मिलित हैं, उदाहरण लक्ष्य बनाना, कार्यों को प्राथमिकता के क्रम में रखना, समय-सारिणी का निर्माण, कार्यों का विभाजन तथा समय का दुरुपयोग न करना, प्रत्येक व्यक्ति के जीवन की विभिन्न घटनाओं से यह जुड़ा हुआ हैं , उचित समय प्रबंधन तनावमुक्त जीवन , विभिन्न कार्यों में उचित संतुलन बनाने एवं कार्य संतुष्टि प्रदान करने में सहायक हैं, कई शोध अध्ययन भी इन बातों की पुष्टि करते हैं -

- छात्रों की धारणा के अनुसार अपनी पढाई की पूर्व योजना बनाना उनके शैक्षिक प्रदर्शन के लिए लाभदायक रहा | [7]
- शैक्षणिक उपलब्धि के लिए समय प्रबंधन का महत्व रेखांकित किया जाता हैं, जो लोग समय प्रबंधन नहीं कर पाते, उन्हें कम उपलब्धि का खतरा हो सकता है। [6]
- नर्सिंग छात्रों में शैक्षणिक प्रेरणा बढाने और चिंता को कम करने के लिए समय प्रबंधन कौशल में सुधार की योजना बनाना आवश्यक है। [9]

आज के तनावपूर्ण, एवं डिजिटल युग में कार्यों के प्रति एकाग्रता कम करने या खत्म करने वाली कई सामग्री एवं सूचनाएं अत्यधिक संख्या में व्याप्त हैं। इसी वजह से समय प्रबन्धन क्षमताकीआवश्यकता अत्यधिक महसूस की जा रही है। विद्याधियों के जीवन में यह अत्यंत आवश्यक अंग हैं क्योंकि उन्हें प्रत्येक कक्षा में एक निश्चित समय पर एक निश्चित कार्य या लक्ष्य को पूरा करना ही होता है। विद्यार्थी जीवन का सबसे बड़ा लक्ष्य निष्पादन प्राप्त करना है।

निष्पादन के द्वारा ही विद्यार्थी शैक्षणिक ऊँचाइयों को प्राप्त करते हैं, और विकास की दिशा में अग्रसर होते जाते हैं, निष्पादन की प्राप्ति में समय प्रबंधन क्षमता का होना प्रत्येक सफलविद्यार्थी की सफलता का आधार हैं,[2] जब विद्यार्थी अपने कार्यों को विभाजित करके , प्राथमिकता के क्रमानुसार, समय-सारिणी का निर्माण, ध्यान भटकाने वाले समानो से उचित इरी रखना, समय अंतराल आदि के अनुसार कार्य करते है, तो निश्चित सफलता प्राप्त करते हैं, उपरोक्त सभी पक्ष समय- प्रबंधन क्षमता के होने को दर्शाते हैं इस प्रकार विद्यार्थी उचित स्वयं उचित समय प्रबंधन क्षमता को अपनाकर निष्पादन को प्राप्त करता है, और तनाव मुक्त रहता है, इसके विपरीत समय प्रबंधन क्षमता का विद्यार्थी में न होना उन्हें गर्त की ओर ले जाता है, और वे किसी भी कार्य को समयानुसार पूर्ण न कर पाने के कारण निष्पादन को प्राप्त नहीं कर पाते और तनाव युक्त एवं चिंतित रहने लगता है जिसका दुष्प्रभाव विद्यार्थी के शारीरिक एवं मानसिक विकास पर नकारात्मक रूप से पड़ता हैं।

अतः प्रत्येक विद्यार्थी के लिये यह आवश्यक है, की वे समय प्रबंधन क्षमता का महत्व समझे और इसे अपने जीवन में अपनाकर कार्य करें। यह क्षमता जीवन को किसी भी सफलता को प्राप्त करने का मार्ग प्रशस्त करती है। इसीलिए यह विद्यार्थियो के साथ-साथ प्रत्येक व्यक्ति के लिए भी महत्वपूर्ण हैं। उचित समय प्रबंधन क्षमता पूरी तरह से सफल निष्पादन के लिए आवश्यक है। प्रत्येक अभिभावको, परिवारजनों, एवं शिक्षकों का कर्तव्य है, कि वे स्वयं भी अपने जीवन में समय प्रबंधन को स्थान दे, एवं अपने बच्चों, विद्यार्थियों को भी समय प्रबंधन क्षमता के महत्त्व को समझाकर उन्हें भी इसे अपनाने के लिए बाध्य करें।

समय प्रबंधन क्षमता का महत्व -

1) आत्मविश्वास में वृद्धि - जब हम अपने किसी लक्ष्य को प्राप्त करना चाहते है, और उसके लिए उचित प्रयास करते है, इस उचित प्रयास के लिए अपने समय का प्रबंधन करते है जिससे अपने सभी कार्यों को पूर्ण करते हुए अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते जाते है, तो हमे अपने निष्पादन की प्राप्ति महसूस होने लगती है, जिससे हमारे आत्मविश्वास में अत्यधिक वृद्धि होती हैं।

2) उत्पादकता में बढ़ोत्तरी - उचित समय प्रबंधन को अपनाकर जब कार्यों को विभाजित करके, प्राथमिकता अनुसार उन्हें एक के बाद एक उचित समय पर पूरा किया जाता है, तो उत्पादकता में बढ़ोत्तरी निश्चित हैं|

3) कार्य जीवन में संतुलन - व्यक्ति को अपने कार्यों में संतुलन बनाये रखना अत्यंत आवश्यक है, समय प्रबंधन के द्वारा ही हम अपने सभी कार्यों अर्थात् कार्य स्थल एवं कार्य स्थल से बाहर की जिम्मेदारियों में संतुलन स्थापित कर सकते हैं इससे तनाव पर नियंत्रण करना मुमकिन होता है, यह तनाव नियंत्रित कर आपके ऊर्जा स्तर को बढ़ाता है, जिससे आप अपने रुचि के कार्यों के लिये भी समय आबंटित करने का महत्व सीख पाते हैं।

4) आत्म-अनुशासन में वृद्धि - आत्म-अनुशासन के माध्यम से ही आप किसी कार्यक्रम की योजना तैयार कर उसे आरंभ करते हैं, और पूरे संयम एवं धैर्य के साथ उसे पूर्ण करने के लिए टिके रहते हैं, यह भी प्रभावी समय प्रबंधन का ही लाभ हैं| धैर्यपूर्वक किया गया निरंतर प्रयास जितना अधिक होगा, आपको इसका परिणाम उतना ही फलदायी प्राप्त होगा, आत्म-अनुशासन के कारण ही आप स्वयं को व्यवस्थित देखेगे जो बिना किसी कठिनाई के आसानी से कार्य पूर्ण कर लेता हैं।

5) प्रत्येक कार्य में सरलता - सफल समय प्रबन्धन का एक विचार यह हैं, कि जब आप कार्यों को वर्गीकृत कर उसे प्राथमिकता के क्रम में बांटकर, समय का उचित प्रबंधन करते है, तो कठिन से कठिन योजना को बहुत आसानी से पूरा कर लेते है, जिससे कैसा भी जटिल कार्य आसान दिखायी पड़ता है।

6) श्रेष्ठ कार्य प्रतिष्ठा – प्रभावी समय प्रबंधन को अपनाने वाले विद्यार्थी को इसरों से एक अलग पहचान मिलती है, आप उचित समय प्रबंधन क्षमता के कारण दिये गये समय तक या उससे पहले ही अपने कार्यों को पूर्ण कर लेते है. यह अच्छी आदत ही विद्यार्थियो को श्रेष्ठ कार्य प्रतिष्ठा प्रदान करती है।

7) तनाव में कमी - समय का प्रबंधन करने से आपके तनाव में कमी होती है, आत्मविश्वास में वृद्धि होती है, चिंता में भी कमी हो जाती है, कार्यों को योजना बनाकर क, प्राथमिकता अनुसार पून करना, निश्चित ही उत्पादकता बढ़ाता है।

8) एकाग्रता में बढोत्तरी - प्रभावी समय प्रबंधन क्षमता एकाग्रता बढ़ाती है, क्योकि निश्चित उद्देश्य को निश्चित समय पर प्राप्त करने हेतु जो समय प्रबंधन अपनाया जाता है वह एकाग्रता को बढ़ाता है, हमे अपने लक्ष्य तक पहुंचने के लिए पूरे करने वाले उद्देश्य दिखायी पड़ते हैं, जिसे हम एकाग्र होकर ही पूर्ण कर सकते हैं। अधिक एकाग्रता द्वारा ही बड़े अवसरों से लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

9) कम बहाने करना - जब सफल समय प्रबंधन को अपनाते हैं, तब आप अपने लक्ष्यों पर स्पष्ट और केन्द्रित रहते हैं, अपने समय पर नियंत्रण रखते हैं, तो बहाने बनाने की कोई संभावना नहीं होती है, इसके विपरीत यदि आप समय प्रबंधन नहीं करते, तो लक्ष्य अस्पष्ट एवं एकाग्रता नहीं रहती, और अपने समय पर कोई नियंत्रण नहीं रख पाते, इससे बहाने बनाने की संभावना प्रबल हो जाती हैं। तथा लक्ष्य ही प्राप्ति असंभव हो जाती है|

10) ज्यादा समय की स्वतंत्रता - उचित समय प्रबंधन का एक प्रमुख लाभ ज्यादा समय की आजादी है, जब आप समय प्रबंधन के साथ कार्य करते हैं, तो निश्चित समय में या उससे पहले ही अपने लक्ष्य तक पहुँच जाते है, इससे आपके पास ज्यादा समय मिल जाता है, इसमें आप अपने बड़े लक्ष्यों को प्राप्त करने हेतु योजना भी बना सकते है, और उन्हें हासिल करने पर ध्यान केन्द्रित कर सकते है, ज्यादा समय की स्वतंत्रता होने पर आप अपने परिवार, मित्रों को ज्यादा समय दे सकते है, जिससे रिश्तों में मधुरता, गहराई आती है, साथ ही नवीन, इच्छा को पूरा करने के लिये भी ज्यादा समय प्राप्त होता है। उत्तम जीवन संतुलन प्राप्त होता हैं।

समय प्रबंधन क्षमता एवं निष्पादन (उपलब्धि) में संबंध :

विद्यार्थी को शैक्षणिक सफलता प्राप्त करने के लिए समय प्रबंधन एक अत्यंत महत्वपूर्ण कारक है|[4] इसके द्वारा छात्र अपने ग्रेड को सुधार सकते हैं, तनाव कम होता है, और एक संतुलित एवं अच्छे जीवन जीने की शुरुआत हो सकती है जिसमें शैक्षाणक एवं, गैर शैक्षणिक कार्यों के साथ-साथ व्यक्तिगत कार्यों के लिए समय सहज ही प्राप्त हो जाता है| विद्यार्थी जीवन में निष्पादन का विशेष स्थान है, विद्यालय में पढ़ाये गये विभिन्न विषयों में विद्यार्थी के द्वारा प्राप्त ज्ञान की जाँच उसके निष्पादन द्वारा ही होती है, यह प्राप्त की गई शिक्षा के परिणाम को व्यक्त करता हैं, विद्यार्थी परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करना चाहता है, और इसके लिए वह अथक प्रयास भी करता है, परंतु आपने सामान्यतः देखा होगा, कि कुछ विद्यार्थी तो अपने प्रयास में सफल होते हैं, और अच्छे अंकों की प्राप्ति भी विभिन्न विषयों में होती है, परंतु उन्हीं में से कुछ अपने प्रयास में विफल हो असफलता का मुँह देखते है। विद्यार्थी की यह सफलता एवं विफलता दोनों ही कहीं न कहीं समय प्रबंधन से जुडी हुई है । [6]

जब विद्यार्थी निष्पादन की प्राप्ति तो करना चाहता है परन्तु उचित समय प्रबंधन को नहीं अपनाता तब वह समय पर किसी विषय को पढ़कर पूरा नहीं कर पता है और निष्पादन प्राप्ति से चूक जाता है यदि वह उपलब्धि को प्राप्त करना चाहता है और समय प्रबंधन को अपनाता है अर्थात योजना बनाना, कार्यों को प्राथमिकता के अनुसार छोटे छोटे भागों में बांटना और बनायी हुई योजना के अनुसार कार्य करना, तब वह निश्चित सफल होता है। इसके साथ ही मल्टीटाकिंग से बचना, ध्यान केन्द्रित करके कार्य करना, निश्चित किये गये समय तक कार्य पूर्ण करना आदि तब वह निश्चित सफल होता हैं । समय प्रबंधन क्षमता को अपनाकर ही विद्यार्थी सफलता को प्राप्त कर करता है[5] अन्यथा की स्थिति में उसे शैक्षणिक विफलता का ही सामना करना पड़ेगा। जब विद्यार्थी समय प्रबंधन को अपनाते हुए कार्य करते हैं, तब अपने आप ही उनके आत्मविश्वास, आत्मनिर्भरता, आत्म अनुशासन, कार्य जीवन संतुलन में वृद्धि होती है क्रमबद्धता के साथ कार्य करने के कारण उसमे टालमटोल की प्रवृत्ति भी नहीं आती। निश्चित समय पर कार्य पूर्णता के कारण विद्यार्थी के तनाव में भी काफी कमी आती हैं ,श्रेष्ठ कार्य प्रतिष्ठा की प्राप्ति होती है, और उच्च स्तरीय निष्पादन प्राप्त होता हैं।

प्रभावी समय प्रबंधन से विद्यार्थियों का शैक्षणिक निष्पादन निःसंदेह श्रेष्ठ होता है|[3] यदि विद्यार्थियों में समय प्रबंधन क्षमता उत्पन्न हो जाती है, तो वह अपने शैक्षणिक एवं गैर शैक्षणिक कार्यों को व्यवस्थित करने में सक्षम हो जाता है। समय प्रबंधन क्षमता का प्रभाव निष्पादन पर आवश्यक रूप से पड़ता है, उचित उपकरणों, तकनीको का उपयोग कर छात्र अपनी पूरी क्षमता को उजागर कर सकते है, और उच्च निष्पादन को प्राप्त करते हैं, यह सीखने के लिए स्थायी हष्टिकोण प्रदान करता है, जो दीर्घकालिक शैक्षणिक निष्पादन और व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देता है। अतः विद्यार्थी समय प्रबंधन को प्राथमिकता देकर निष्पादन के उच्च स्तर को सरलता से प्राप्त कर सकते है। यह कहा जा सकता है, कि समय प्रबंधन क्षमता एवं निष्पादन आपस में सहसंबंधित हैं।[8]

निष्कर्ष :

शिक्षा के क्षेत्र में समय प्रबंधन क्षमता शैक्षणिक निष्पादन एवं समग्र कल्याण के लिए आवश्यक है, विद्यार्थी समय का प्रभावी प्रबंधन सीखकर अपनी उत्पादकता में वृद्धि कर सकते हैं, बहुमूल्य जीवन कौशल विकसित कर सकते हैं, समय प्रबंधन क्षमता होने पर विद्यार्थी शैक्षिक कार्यों को निर्धारित समय सीमा पर पूर्ण कर अपने शैक्षणिक लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं, यह जीवन के प्रति संतुलित दृष्टिकोण बनाने में मदद करता हैं एवं उच्चतम निष्पादन प्रदान होता है, यह स्थायी दृष्टिकोण, शैक्षणिक निष्पादन से संबंधित हैं। विद्यार्थियों के शैक्षणिक निष्पादन हेतु प्रत्येक माता-पिता, शिक्षक एवं प्रशासनिक अधिकारियों का कर्तव्य है, कि वे भी समय प्रबंधन क्षमता को अपनाएं, एवं इसकी आवश्यकता

एवं लाभ से विद्यार्थियों को भी अवगत कराए, जिससे वे अपने प्रत्येक लक्ष्य को समय पर प्राप्त करे और उनमे आत्म अनुशासन, आत्मविश्वास, आत्म निर्भरता की वृद्धि हो, जिससे वे भविष्य में आने वाली प्रत्येक शैक्षणिक समस्याओं का डटकर सामना करे, और उनका समाधान भी कर सके एवं बेहतर कार्यो से प्रतिष्ठा प्राप्त करें।

संदर्भ ग्रन्थ सूची :

[1] फू यांगयांग, यिपेंग याओ, ना ली (2025)" शैक्षणिक सफलता का सूत्रपात : कॉलेज के छात्रों की अध्ययन रुचि पर समय प्रबंधन का प्रभाव"

पीएमसीआईडी, अप्रैल doi:10.1186/540359-025-02619 पी. एम. आई. डी: 4017-6191

[2] गफर नाथिर जन्यार (2023)" शैक्षणिक उपलब्धि में समय प्रबंधन की प्रासंगिकता : एक आलोचनात्मक समीक्षा" आई जे ए एस आर खंड 1, संख्या 4, 347-358 D01:10.59890/Jasr. Vli4.1008

[3] दक्षिणकर मंजिरी, निमसरकार निहार (2023) "व्यक्तिगत उत्पादकता और कार्य-जीवन संतुलन में सुधार के लिए समय प्रबंधन तकनीके और रणनीतियां " जे टी आई आर मई 2023, खंड 10,3, ISSN 2349-5162

[4] अरुमुगम अमृता, डॉ. गणेसन, यूसुफ एम०डी० (2021)" शिक्षा में किशोरों की सफलता में समय प्रबंधन का महत्व : एक अवलोकन आई जे एम आर, अगस्त 2021, खंड -7, अंक : 8, ISSN 2455-3662 (ऑनलाइन)

[5] अजहर रहमान अब्दुल, सईद एम० बफरा (2021) "छात्र के शैक्षणिक प्रदर्शन पर समय प्रबंधन का प्रभाव: एक क्रॉस- सेक्शनल अध्ययन" DOI:10.4236/ce. 2021.123033, क्रिएटिव एजुकेशन, 12, वा वॉल्यूम 12. अंक 3,471-4851

[6] विष्णु प्रिया वी., गायत्री आर (2021) "कॉलेज के छात्रों के बीच समय प्रबंधन तकनीकों पर जागरूकता खंड 9, अंक 2, जेआर एम डीएस, ISSN No. 2347-2367 (e), 2347-2545(p)

[7] टेस्फेय निगुसी (2019) " शैक्षणिक उपलब्धि पर समय प्रबंधन अभ्यास का प्रभाव: डायर डावा विश्वविद्यालय, इथियोपिया एक मामला " यू जे बी. एम, खंड 11, संख्या 4, ISSN 2222-1905(P), 2222-2839 (0)

[8] अहमद सगीर, हुसैन आबिद (2019) " इरस्थ शिक्षा संस्थानों में छात्रों के समय प्रबंधन और शैक्षणिक उपलब्धि का पथ संबंध" पी जे डी ओ एल, खंड 5, अंक 2, 191-208

[9] नादेरी मनोजेह, अहमदी फरजाने, हुसैनी मेइमानत (2017) "तेहरान में नर्सिंग छात्रों के समय प्रबंधन कौशल और चिंता एवं शैक्षणिक प्रेरणा के बीच संबंध" एन एल एम इलेक्ट्रॉन फिजिशियन रखा 9, अंक 1, जनवरी 2017, पी एमआई डी: 2824-3424, 9(1):3678-3684, doi: 10.19082/3678

[10] शाजियानसरुल्लाह, खान मोहम्मद " छात्रों को शैक्षणिक उपलब्धियों पर समय प्रबंधन का प्रभाव" (2015), साहित्य, भाषा और भाषा विज्ञान पत्रिका, www.liste.org ISSN 2422-8435