

समय प्रबन्धन कुशलता का विद्यार्थियों के परीक्षा तनाव पर प्रभाव का अध्ययन

डॉ० अन्शु शर्मा

एसोसिएट प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, आई.ई.टी. अबुपुर, मुरादनगर, गाजियाबाद (उ०प्र०)

डॉ० ललित कुमार आर्य

एसोसिएट प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, फोर्ट इंस्टीट्यूट, मवाना रोड, मेरठ (उ०प्र०)

प्रो० जे०एस० भारद्वाज

प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय मेरठ (उ०प्र०)

शोध सारांश

प्रस्तुत शोध अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य उ०प्र० माध्यमिक शिक्षा परिषद प्रयागराज से सम्बद्ध उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के बोर्ड परीक्षा के समय उत्पन्न परीक्षा तनाव एवं समय प्रबन्धन कुशलता का अध्ययन करना था। शोध अध्ययन हेतु न्यादर्श के रूप में 150 विद्यार्थियों का चयन आकस्मिक प्रतिदर्श विधि द्वारा किया गया। विद्यार्थियों के परीक्षा तनाव के मापन हेतु डॉ. के.एस. मिश्र द्वारा निर्मित परीक्षा दबाव मापनी तथा टाईम मैनेजमेंट स्किल के मापन हेतु जे०एस० भारद्वाज तथा डी०के० भारद्वाज (2018) द्वारा निर्मित टाईम मैनेजमेंट ऐफीसियेन्सी स्केल का प्रयोग किया गया है। प्राप्त प्रदत्तों के विश्लेषण के सन्दर्भ में मध्यमान, मानक विचलन तथा क्रान्तिक अनुपात, कोई स्कवेयर सांख्यिकीय प्रविधियों का प्रयोग किया गया गया। प्रदत्तों के विश्लेषणोपरांत उच्च, निम्न एवं औसत परीक्षा तनाव स्तर वाले विद्यार्थियों में समय प्रबंधन कुशलता क्रमशः निम्न, उच्च एवं औसत स्तर में पारस्परिक अथवा रेसीप्रोकल सम्बन्ध पाया गया है। परिवेश भिन्नता का परीक्षा तनाव पर सार्थक प्रभाव पाया गया है, परिवेश भिन्नता का भी समय प्रबंधन कुशलता पर सार्थक प्रभाव पड़ता है। शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों में समय प्रबंधन कुशलता उच्च स्तर की पायी गयी है।

मुख्य शब्द— समय प्रबन्धन कुशलता, परीक्षा तनाव, परिवेश, उच्चतर माध्यमिक स्तर

प्रस्तावना—

उच्चतर माध्यमिक शिक्षा: एक निर्णायक दौर की शिक्षा है, जो विद्यार्थी के भविष्य की आधारशिला निर्धारित करती है। जहाँ विद्यार्थी को चारों ओर से आने वाली अपेक्षाओं को साथ लेकर शिक्षा का लक्ष्य निर्धारित करना होता है। परीक्षा के समय वह किस तरह की मानसिकता से गुजर रहा होता है, उसका अनुमान यह है कि कहीं न कहीं उसका तनावग्रस्त हो जाना स्वाभाविक है।

‘तनाव’ आज के दौर के परिप्रेक्ष्य में सामान्य बातचीत का हिस्सा नहीं बल्कि एक सार्वजनिक मुद्दा बन गया है। मनोवैज्ञानिक रूप से ‘तनाव’ बाहरी डर के परिणामस्वरूप होने वाली अनुक्रिया है, जिसमें डर, चिंता और क्रोध का आवेग सम्मिलित रहता है।

“तनाव एक ऐसी बहुआयामी प्रक्रिया है जो लोगों में वैसी घटनाओं के प्रति अनुक्रिया के रूप में उत्पन्न होती है जो हमारे दैहिक एवं मनोवैज्ञानिक कार्यों को विघटित करती है” —बेर्न (1992)

विद्यार्थियों में सर्वाधिक तनाव परीक्षा के दिनों में देखने को मिलता है खासकर बोर्ड परीक्षाओं के दौरान। गिल, मनीषा (2011) ने अपने लेख ‘एग्जामिनेशन स्ट्रेस’ में लिखा है “परीक्षा को लेकर तनाव आम बात है। खासकर बोर्ड परीक्षाओं के दौरान यह तनाव छात्रों को कुछ ज्यादा ही प्रभावित करता है। ऐसा नहीं है, कि यह तनाव सिर्फ परीक्षा के दौरान ही होता है, बल्कि परीक्षा के परिणाम को लेकर, परीक्षा के बाद भी छात्र परीक्षा तनाव से परेशान रहते हैं इससे बचना जरूरी है।”

‘परीक्षा’ शिक्षा प्रणाली का अभिन्न अंग है। परीक्षा के द्वारा विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि का पता ही नहीं चलता बल्कि अध्यापक की कार्य कुशलता एवं शिक्षा की गुणवत्ता शिक्षण प्रभावशीलता का आंकलन भी सरलता से किया जाता है। वर्तमान समय में विद्यार्थी परीक्षा को अपने भविष्य से जोड़

लेते हैं तथा शिक्षकों एवं अभिभावकों के अत्यधिक दबाव में विद्यार्थियों में चिंता दुश्चिंता का स्तर बढ़ जाता है। कभी-कभी तनाव की तीव्रता इस सीमा तक बढ़ जाती है कि विद्यार्थी आत्महत्या जैसा घातक निर्णय ले बैठते हैं। मनानी, प्रीति तथा गौतम, मुकेश कुमार (2011) द्वारा किये गए शोध अध्ययन परिणामों से स्पष्ट है कि परीक्षा संबंधी चिंता विद्यार्थियों को निराशा से भर देती है तथा उनके दिमाग में आत्महत्या जैसे घातक विचार को भी जन्म देती है। विद्यार्थियों में उत्पन्न होने वाला तनाव उनके परीक्षा परिणाम पर भी असर डालता है।

सिंह, जोगेन्द्र (2012) ने अपने लेख 'नो टेंशन' में लिखा है कि "जब भी हम कोई काम करते हैं तो यही सोच समझकर तनावग्रस्त रहते हैं कि हम सफल होंगे या नहीं।"

सिंह, बी. (2005) ने अपने शोध लेख "परीक्षा तनाव-कारण एवं निवारण" में बताया है कि विद्यार्थी परीक्षा को जितनी बड़ी अथवा छोटी चुनौती के रूप में लेते हैं तनाव भी उसी अनुपात में होता है।

प्रत्येक व्यक्ति को दिन-रात में 24 घण्टे का समय मिलता है लेकिन कभी-कभी व्यक्तियों को अपना काम पूरा करने के लिए समय की कमी दिखाई देती है। परीक्षा कक्ष में भी विद्यार्थी समय की कमी की शिकायत करते हैं और कभी-कभी ऐसा भी होता है कि समय काटे भी नहीं कटता है। जबकि समय हमेशा अगाध गति से चलता रहता है। समय के कुप्रबन्धन के कारण ऐसा होता है। इस स्थिति से निबटने के लिए समय प्रबंधन कुशलता होना आवश्यक हो जाता है। साधारण बोलचाल की भाषा के समय प्रबंधन से अभिप्रायः उपलब्ध साधनों एवं स्रोतों के समुचित उपयोग से होता है। न्यूनन एवं समर ने किसी भी प्रकार के प्रबंधन प्रक्रिया को चार चरणों- नियोजन, संगठन, अग्रसरण एवं नियंत्रण पदों में विभाजित किया है।

मिश्रा, ए०के० (2006) के अनुसार, 'आपको मिले समय का इष्टतम उपयोग ही समय प्रबंधन कहलाता है।' समय प्रबंधन का मूल सिद्धान्त है स्वयं का प्रबंधन। जब आप स्वयं का प्रबंधन करते हैं तब समय का प्रबंधन भी स्वतः हो जाता है और बेहतर समय प्रबंधन कुशलता द्वारा परीक्षा तनाव को नियंत्रित किया जा सकता है तथा शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि की जा सकती है।

सिंह, नमिता (2011) के लेख "मिशन बोर्ड एग्जाम 2011 में सफलता का आधार स्तम्भ टाइम मैनेजमेन्ट बताया गया है। सभी छात्र टाइम मैनेजमेन्ट करते हैं लेकिन उन तमाम छात्रों में से कुछ छात्र ऐसा कर गुजरते हैं, जो इतिहास बन जाते हैं उनकी इस अप्रत्याशित सफलता के पीछे कहीं न कहीं उनकी टाइम मैनेजमेन्ट स्किल का भी अहम रोल होता है।" इससे स्पष्ट है विद्यार्थियों के लिए समय प्रबंधन अत्यधिक आवश्यक है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन में शोधार्थियों ने ऐसे ही प्रश्नों का उत्तर खोजने का प्रयास किया है।

परिवेश भिन्नता— परिवेश भिन्नता से तात्पर्य यह है कि विद्यार्थी भिन्न-भिन्न प्रकार से आवासित कहां हैं, ग्रामीण अथवा शहरी क्षेत्र में।

उच्चतर माध्यमिक स्तर— ऐसे विद्यालयों के विद्यार्थी जो कक्षा-12 में अध्ययनरत हैं तथा वे बोर्ड परीक्षा में सम्मिलित होंगे, को उच्चतर माध्यमिक स्तर के रूप में अवधारित किया गया है।

परीक्षा तनाव— परीक्षा तनाव से तात्पर्य, परीक्षा के समय विद्यार्थियों में उत्पन्न होने वाले तनाव से है।

समय प्रबंधन कुशलता— परीक्षा के समय अथवा रोज की दिनचर्या में विद्यार्थी प्रतिदिन कार्य का बंटवारा कर समय का विभाजन एवम् प्रबन्ध करने से है।

अध्ययन के उद्देश्य—

1. उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन कुशलता एवं परीक्षा तनाव के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन करना।
2. उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के परिवेश भिन्नता के परिप्रेक्ष्य में परीक्षा तनाव का अध्ययन करना।

- उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समय प्रबन्धन कुशलता का परिवेश भिन्नता के परिप्रेक्ष्य में अध्ययन करना।

अध्ययन की परिकल्पनायें—

- उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समय प्रबन्धन कुशलता एवम् परीक्षा तनाव में सार्थक सम्बन्ध नहीं है।
- उच्चतर माध्यमिक स्तर के ग्रामीण व शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों के परीक्षा तनाव में सार्थक अन्तर नहीं है।
- उच्चतर माध्यमिक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों के समय प्रबन्धन कुशलता में सार्थक अन्तर नहीं है।

शोध जनसंख्या—

मेरठ जनपद के स्थापित उच्चतर माध्यमिक स्तर के समस्त विद्यालयों को प्रस्तुत शोध की जनसंख्या अवधारित किया गया है।

प्रतिदर्श—

मेरठ जनपद में स्थित यू.पी. बोर्ड से संबद्ध उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यालयों में अध्ययनरत 150 विद्यार्थियों (ग्रामीण-75, शहरी-75) का प्रतिदर्श, उद्देश्यपरक प्रतिदर्श विधि से, चयन किया गया है।

शोध विधि— प्रस्तुत अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण शोध विधि का प्रयोग किया गया है।

न्यादर्श का आकार— उच्चतर माध्यमिक स्तर के 150 विद्यार्थियों का चयन उद्देश्यपरक विधि से किया गया है।

शोध उपकरण

- डॉ. के. एस. मिश्र द्वारा निर्मित परीक्षा दबाब मापनी।
- टाईम मैनेजमेंट प्रोफिसियेन्सी, स्केल— भारद्वाज, जे0एस0 एवम् भारद्वाज, डी0के0 द्वारा निर्मित एवं प्रमाणीकृत मापनी (2018)

सांख्यिकीय प्रविधियाँ

एकत्रित प्रदत्तों के विश्लेषण हेतु मध्यमान, मानक विचलन, काई—स्क्वायर एवं क्रान्तिक अनुपात का प्रयोग किया गया।

परिकल्पनाओं के अनुसार आंकड़ों का विश्लेषण

प्रथम परिकल्पना “उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समय प्रबन्धन कुशलता एवम् परीक्षा तनाव में सार्थक सम्बन्ध नहीं है” का परीक्षण काई स्क्वेयर सांख्यिकीय प्रविधि को प्रयुक्त कर किया गया है।

तालिका-1.0

उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के परीक्षा तनाव एवम् समय प्रबन्धन कुशलता में सार्थकता की विश्लेषणात्मक स्थिति

समूह	समय प्रबन्धन कुशलता			योग	काई स्क्वेयर का गणनात्मक मान
	उच्च कुशलता	औसत कुशलता	निम्न कुशलता		
उच्च परीक्षा तनाव	07	18	22	47	$\chi^2 = 27.84$ $p < 0.01$
औसत परीक्षा तनाव	15	30	10	55	
निम्न परीक्षा तनाव	26	16	06	48	
योग	48	64	38	150	

डिग्री ऑफ फ्रीडम-4, काईस्क्वेयर का गणनात्मक मान= 27.84, सार्थकता स्तर= 0.01

तालिका-1.0 में प्रदर्शित परिणामों का गहनतापूर्वक अवलोकन करने से विदित होता है कि उच्च, निम्न व औसत परीक्षा तनाव वाले विद्यार्थियों के समय प्रबंधन दक्षता में सार्थक सम्बन्ध पाया गया है तथा प्रस्तुत तालिका में वर्णित उपसमूहों के समय प्रबंधन कुशलता संबंधी प्राप्तांकों एवम् परीक्षा तनाव सम्बन्ध प्रदत्तों के मध्य काई-स्क्वायर का गणनात्मक मानक 27.84 है वह सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि प्राप्त χ^2 मान .01 स्तर पर सार्थक है।

विवेचन- इससे स्पष्ट होता है कि निम्न समय प्रबन्धन कुशलता वाले विद्यार्थियों में, उच्च व औसत स्तर का परीक्षा तनाव पाया गया है। जबकि उच्च समय प्रबंधन दक्षता वाले विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव कम पाया गया है। क्योंकि उच्च समय प्रबंधन दक्षता वालों में परीक्षा तनाव वाले विद्यार्थियों की संख्या भी सापेक्षता 07 है। उपरोक्त विश्लेषण से स्पष्ट है कि समय प्रबंधन कुशलता एवम् परीक्षा तनाव में सार्थक सम्बन्ध है। यदि समय प्रबंधन कुशलता उच्च स्तर की है तो परीक्षा तनाव कम हो जाता है, जिसका तात्पर्य यह है कि परीक्षा तनाव एवम् समय प्रबंधन कुशलता में पारस्परिक सम्बन्ध पाया गया है।

निष्कर्ष- उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन कुशलता एवम् परीक्षा तनाव के मध्य आपसी पारस्परिक सम्बन्ध सार्थक स्तर का है।

द्वितीय परीकल्पना "उच्चतर माध्यमिक स्तर के ग्रामीण व शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों के परीक्षा तनाव में सार्थक अन्तर नहीं है" का परीक्षण क्रान्तिमान प्रविधि को प्रयुक्त कर किया गया है।

तालिका-2.0

परिवेश भिन्नता के परिप्रेक्ष्य में परीक्षा तनाव संबंधी प्राप्तांकों के मध्यमान, मानक विचलन एवं क्रान्तिक अनुपात का तुलनात्मक विवरण

विद्यार्थियों का समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	क्रान्तिक अनुपात	सार्थकता स्तर
ग्रामीण क्षेत्र	75	77.3	13.61	3.73	<.01
शहरी क्षेत्र	75	84.8	10.87		

डिग्री ऑफ फ्रीडम-148, गणनात्मक टी-मान=3.73, तालिका मान 0.05 = 1.97 तथा 0.01 = 2.59

उपर्युक्त तालिका 2.0 से स्पष्ट है कि ग्रामीण एवम् शहरी परिवेश के विद्यार्थियों के परीक्षा तनाव में सार्थक अन्तर है, क्योंकि प्राप्त क्रान्तिक मान 3.73, 0.01 स्तर पर सार्थक है। सार्थकता के स्तर 0.01 पर तालिका मान 2.59 है जबकि टी का गणनात्मक मान 3.73 है। गणनात्मक क्रान्तिक

अनुपात 3.73, 0.01 सार्थकता के स्तर पर अधिक है। निष्कर्षतः कह सकते हैं कि ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव में सार्थक अन्तर पाया गया है।

उपरोक्त विवेचन के आधार पर निष्कर्षतया कहा जा सकता है शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव सापेक्षतया, अधिक देखने को मिल रहा है।

विवेचन— शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव अधिक होने संभवतः कारण, उनकी संवेदनशीलता, अभिभावकों की उम्मीदें तथा उनका दबाव, अन्य विद्यार्थियों के साथ तुलना तथा सामाजिक आर्थिक स्तर भी हो सकते हैं।

तृतीय परीकल्पना “उच्चतर माध्यमिक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों के समय प्रबन्धन कुशलता में सार्थक अन्तर नहीं है” का परीक्षण क्रान्तिमान प्रविधि को प्रयुक्त कर किया गया है।

तालिका-3.0

ग्रामीण एवम् शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों में समय प्रबंधन कुशलता संबंधी प्राप्तांकों के मध्यमान, मानक विचलन एवं क्रान्तिक अनुपात का तुलनात्मक विवरण

विद्यार्थियों का समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	क्रान्तिक अनुपात	सार्थकता स्तर
ग्रामीण क्षेत्र	75	75.64	12.07	1.99	<.05
शहरी क्षेत्र	75	79.38	14.01		

डिग्री ऑफ फ्रीडम-148, गणनात्मक टी-मान=1.99, तालिका मान $0.05 = 1.97$ तथा $0.01 = 2.59$

उपर्युक्त तालिका 3 से स्पष्ट है कि ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों के समय प्रबन्धन कुशलता में सार्थक अन्तर पाया गया है, क्योंकि गणनात्मक क्रान्तिक अनुपात (टी) का गणनात्मक मान सार्थकता के 0.05 स्तर पर सार्थक है। परन्तु तालिका मान सार्थकता के स्तर 0.01 पर गणनात्मक मान से कम है। सार्थकता के स्तर 0.01 पर प्राप्त क्रान्तिक अनुपात असार्थक है। परिणामतया, विद्यार्थियों की समय प्रबन्धन कुशलता में सार्थक अन्तर पाया गया है। क्योंकि तालिका 3.0 में प्रदर्शित क्रान्तिक मान 1.99, 0.05 स्तर पर सार्थक है। निष्कर्षतः यह कह सकते हैं कि शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों में ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों की अपेक्षा समय प्रबन्धन कुशलता उच्च स्तर की है। दोनों क्षेत्रों के विद्यार्थियों के समय प्रबन्धन कुशलता के आंकड़ों के मध्यमानों के मध्य अन्तर परिलक्षित हो रहा है। मध्यमान के मान के आधार पर कह सकते हैं कि शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों के समय प्रबन्धन कुशलता, ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों के सापेक्ष अच्छी है।

विवेचन— ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों के समय प्रबन्धन कुशलता का सापेक्षतया कमी के सम्भावित कारण उनको विद्यालयों व परिवारों से मिलने वाले टाईम मैनेजमेन्ट टिप्स, कार्य की अधिकता, कार्यों की प्रकृति में परिवर्तन, उनकी जागरूकता, अभिभावकों की संवेदनशीलता इत्यादि हो सकते हैं।

शोध निष्कर्षों की पुष्टि

(1) वर्तमान शोध अध्ययन के परिणाम स्वरूप उच्च, औसत व निम्न परीक्षा तनाव वाले विद्यार्थियों एवम् समय प्रबंधन कुशलता क्रमशः निम्न, औसत व उच्च के मध्य पारस्परिक अथवा व्युत्क्रम सम्बन्ध पाया गया है। सम्भवतः इसका कारण हो सकता है कि विद्यार्थी उच्च समय प्रबन्धन कुशलता के कारण परीक्षा तनाव कम झेलते हैं। ऐसे विद्यार्थी जिनमें प्रबन्धन कुशलता निम्न स्तर की है, उनमें परीक्षा तनाव उच्च स्तर का पाया गया है। समय प्रबन्धन कुशलता का परीक्षा तनाव पर धनात्मक प्रभाव पड़ता है। उच्च समय प्रबन्धन कुशलता वाले विद्यार्थी संयत रूप से आत्म विश्वास से परिपूर्ण होकर सभी कार्य समय पर पूर्ण करते हैं। इससे समय का व्यवस्थापन भी स्वतः हो जाता है तथा व्यवस्थित समय प्रबंधन द्वारा विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में बढ़ोत्तरी होती है। जॉर्ज, नीथा एवं

रविन्द्रन, अनीता (2005) के शोध अध्ययन से भी स्पष्ट है कि समय चेतना (Time Consciousness) या समय निष्ठता एक विशेषता है जो शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि करती है।

(2) विद्यार्थियों की परिवेश भिन्नता का परीक्षा तनाव पर सार्थक प्रभाव पाया गया है। इसका सम्भाव्यमान कारण यह हो सकता है कि वर्तमान दौर के परिप्रेक्ष्य में ग्रामीण एवं शहरी दोनों क्षेत्रों को ही प्रत्येक क्षेत्र में समान सुविधा एवम् समान अवसर नहीं मिल रहे हैं। दोनों ही क्षेत्र के विद्यार्थियों में समान प्रतिस्पर्धा तो देखने को मिलती है तथा दोनों ही क्षेत्र के विद्यार्थी अपने भविष्य एवं परीक्षा अंकों को लेकर चिंतित भी रहते हैं। अवसर तथा संसाधनों की उपलब्धता एक समान नहीं होने के कारण ग्रामीण तथा शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों के परीक्षा तनाव की परिणति में असमानता पायी गयी है। प्रस्तुत शोध परिणामों की पुष्टि वर्मा एवम् भारद्वाज (2010) द्वारा किए गए शोध निष्कर्ष द्वारा होती है। इनके अनुसार परिवेश भिन्नता, अवसरों की समानता, संसाधनों की उपलब्धता तथा जानकारी परीक्षा को प्रभावित करती है। ग्रामीण तथा शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों में जानकारी तथा परीक्षा दुश्चिंता में अन्तर पाया जाता है।

(3) विद्यार्थियों की परिवेश भिन्नता का समय प्रबंधन कुशलता पर पर सार्थक प्रभाव पाया गया है अर्थात् शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों की अपेक्षा ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों में समय प्रबंधन कुशलता औसत स्तर की पायी गयी है। इसका सम्भावित कारण यह हो सकता है कि ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों को समय-समय पर पारिवारिक कार्यों एवम् कर्तव्यों के प्रति अधिक जिम्मेदार होते हैं और उन्हें पढ़ाई के अतिरिक्त घरेलू, खेत खलिहान तथा सामाजिक कार्यों में अधिक हाथ बटौना होता है। उनको समय प्रबंधन के टिप्स परिवार या विद्यालय से भी समय-समय पर समुचितता से नहीं मिल पाते हैं। इसलिए उनमें सभी कार्यों के लिए समय देते समय प्रबंधन कुशलता का विकास अधिक विकसित नहीं हो पाता है इसी कारण शहरी क्षेत्र के विद्यार्थी अपनी पढ़ाई एवं अन्य कार्यों में बेहतर समय प्रबंधन कुशलता द्वारा परीक्षा तनाव से बचने का सामंजस्य सापेक्षतया उत्तम ढंग से बना लेते हैं।

शैक्षिक निहितार्थ

ग्रामीण क्षेत्र में अवसर की समान उपलब्धता का अभाव एवम् संसाधनों की कमी सर्वत्र देखने को मिलती है। समाज के प्रत्येक वर्ग के समक्ष आर्थिक एवम् तनाव जैसी समस्याएँ दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही हैं। विद्यार्थी वर्ग इन समस्याओं से सर्वाधिक प्रभावित हो रहा है। अतः प्रस्तुत शोध के परिणाम शिक्षक, अभिभावकों, पाठ्यक्रम निर्माताओं, निर्देशनकर्ताओं, परामर्शदाताओं, परीक्षा नियामक संस्थाओं आदि के लिए उपयोगी हो सकते हैं। शिक्षक, विद्यार्थियों के परीक्षा तनाव स्तर की पहचान करके उपयुक्त स्ट्रेटेजी एवम् कार्य विधियों का प्रयोग कर तनाव स्तर को कम कर सकते हैं तथा उनमें समय प्रबंधन कुशलता विकसित करने के लिए शिक्षक समय प्रबंधन कुशलता पर निर्मित व्यूहरचनात्मक सामग्री अथवा समय प्रबंधन कौशल के बारे में उनको जागरूक कर सकते हैं। निर्देशनकर्ता एवं परामर्शदाता व्यवहारगत निर्देशन थेरेपी का प्रयोग कर विद्यार्थियों के परीक्षा तनाव को कम कर सकते हैं विद्यार्थियों की निर्देशन थेरेपी द्वारा परीक्षा तनाव में कमी के साथ-साथ अध्ययन कुशलता में वृद्धि की जा सकती है।

शोध निष्कर्ष

1. उच्च, औसत व निम्न परीक्षा तनाव वाले विद्यार्थियों के समय प्रबंधन कुशलता क्रमशः निम्न, औसत व उच्च में व्यतिक्रम/पारस्परिक सम्बन्ध पाया गया है।
2. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की परिवेश भिन्नता का परीक्षा तनाव पर सार्थक प्रभाव परिलक्षित हुआ है।
3. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की परिवेश भिन्नता (ग्रामीण व शहरी) का समय प्रबंधन कुशलता पर सार्थक प्रभाव देखने को मिला है।

सन्दर्भ

- कपिल, एच.के. (1994) सांख्यिकी के मूल तत्व. आगरा विनोद पुस्तक मन्दिर।
- गिल, मनीषा (2011) एग्जामिनेशन स्ट्रेस. अमर उजाला (उड़ान), आगरा संस्करण, 23 फरवरी।
- चौबे, ए. एवं सिंह, आर. (2001) एस्टडी ऑफ एन्जाइटी एण्ड एकेडमिक अचीवमेन्ट ऑफ हाईस्कूल स्टूडेंट्स. एपिअरजर्नल ऑफ एजूकेशन, वॉ-1 (1), पृ. 18-24।
- जॉर्ज, नीथा एवं रविन्द्रन, अनीता (2005) एकेडमिक अचीवमेन्ट इन रिलेशन टू टाइम परसेप्शन एण्ड कॉपिंग स्ट्राटिजिज. जर्नल ऑफ कम्युनिटी गाइडेन्स एण्ड रिसर्च, वॉ0-22 (1), पृ. 55-65।
- टंडन, रुबी (2010) इम्पेक्ट ऑफ वेल्थ वेस्ड एजूकेशन ऑन टाइम मैनेजमेन्ट ऑफ यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स. ह्यूमिनिटीज एण्ड साइंसेज इण्टर डिप्लोमानी एप्रोच, वॉ-02, पृ. 50-51.
- दस्तगीर, पी.के.जी. (1981) एन एनालिसिस ऑफ एग्जामिनेशन एन्जाइटी एमंग हाईस्कूल स्टूडेंट्स एण्ड इवेल्यूशन ऑफ ए गुप काउंसलिंग मेथड एम्प्लॉयड टू रिड्यूस।
- देवी, पी.टी. (2004) टू स्टडी एन्जाइटी लेवल एमंग कॉलेज गोइंग स्टूडेंट्स. जर्नल ऑफ एजूकेशनल रिसर्च एण्ड एक्सटेन्शन, वॉ. 41 (4), पृ. 19-27.
- न्यूनन एवं समर सन्दर्भित एस.पी. कुलश्रेष्ठ, शिक्षा तकनीकी के मूलाधार. पंचम संस्करण 2005, पृ. 339-441.
- मधु गुप्ता और पूजा (2012) परीक्षा तनाव के परिप्रेक्ष्य में समय प्रबन्धन का अध्ययन, परिप्रेक्ष्य, शैक्षिक योजना और प्रशासन का सामाजिक-आर्थिक संदर्भ, वर्ष 19, अंक-2, अगस्त, 2012
- मनानी, प्रीती एव गौतम, मुकेश कुमार (2011) एग्जामिनेशन एन्जाइटी एज ए डिटरमेन्ट ऑफ डिप्रेशन एण्ड सुसाइडल आइडिएशन एट हायर सेकेंडरी लेवल. फोर्थ एनुअल इशु, डी. ई.आई. फोएरा।
- बेरॉन (1992) सन्दर्भित सामान्य मनोविज्ञान, अरुण कुमार सिंह (2010). दिल्ली।
- मिश्रा, के. एस. परीक्षा दबाव मापनी. इलाहाबाद, इलाहाबाद विश्वविद्यालय.
- व्यास, रेखा (2010) टाइम मैनेजमेन्ट. नई दिल्ली डायमंड पॉकेट बुक्स, पृ. 23.
- भारद्वाज, जे0एस0 एवम् भारद्वाज डी0के0 (2018) टाइम मैनेजमेन्ट एफिसियेन्सी मापनी, ज्ञान पब्लिकेशन, मेरठ।
- भारद्वाज, जे0एस0 एवम् वर्मा, प्रीति (2010) ए स्टडी ऑफ एग्जामिनेशन एग्जामिनेशन ऑफ सीनियर सेकेंडरी स्टूडेंट्स विद रेफरेन्स टू डिफरेंट वेरियबिल्स, एम0एड0 अनपब्लिशड डिजरेशन, सी0सी0एस0 यूनिवर्सिटी, मेरठ।