

प्रगति में समय का महत्व

Dr. Divya Rani Hansda*

Associate Processor, Head of Department, Department of Home Science, Post Graduate Department, Lalit Narayan Mithila University, Darbhanga, Bihar

सार – समय प्रबंधन का महत्व महसूस किया गया है और इस पर अनुभवजन्य अध्ययन दशकों में लोकप्रियता प्राप्त कर रहा है। समय का व्यवस्थित प्रबंधन सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न मॉडलों और सिद्धांतों को डिजाइन किया गया है। चूंकि नई पीढ़ी का जन्म डिजिटल युग में हुआ है, इसलिए डिजिटल मीडिया ने किसी के जीवन में प्रमुख हिस्से ले लिए हैं और इसलिए ऐसे मीडिया पर समय बिताया गया है जो समय बर्बाद करने वाली गतिविधि की तरह काम कर सकता है। जिस तरह से लोग अपने खाली समय बिताते हैं, वह उनके व्यवहार, विकास और जीवन को प्रभावित करता है, जिससे खाली समय का प्रबंधन करने की जरूरत साबित होती है। वर्तमान अध्ययन समय महत्व और प्रबंधन कौशल और छात्रों की अकादमिक उपलब्धि के बीच संबंध निर्धारित करता है। अध्ययन से पता चलता है कि मनोवैज्ञानिक तनाव को कम करने के लिए समय प्रबंधन कौशल को शामिल करने की आवश्यकता है जिसके परिणामस्वरूप जिम्मेदारियों और कार्यों को असामयिक रूप से पूरा किया जा सकता है। समय का महत्व और प्रबंधन बहुत महत्वपूर्ण है और यह वास्तव में व्यक्ति के समय प्रदर्शन और उपलब्धियों को प्रभावित कर सकता है। अनुकूल सेटिंग्स और पर्यावरण निश्चित रूप से छात्रों के लिए सकारात्मक परिणामों को बढ़ावा देगा, इसके अलावा उनके शिक्षकों द्वारा दिए गए अच्छे व्याख्यान होंगे। फिर भी, छात्रों के समय प्रबंधन को एक पहलू के रूप में माना जा सकता है जो एक छात्र को एक अच्छा छात्र बनने के लिए स्थानांतरित कर सकता है। एक अच्छा समय प्रबंधन छात्रों के लिए चमक के लिए महत्वपूर्ण है। हालांकि, कुछ छात्रों के पास एक अच्छा समय प्रबंधन कौशल नहीं है जिसने उनके जीवन और उनके शिक्षाविदों को नकारात्मक रूप से प्रभावित किया है। उच्च शिक्षा संस्थानों में छात्रों द्वारा समय का उपयोग उनकी दैनिक दिनचर्या और गतिविधियों से संबंधित है। छात्रों के समय का महत्व छात्रों के तनाव के स्तर को भी प्रभावित कर सकता है क्योंकि उन्हें अपने कार्यों और उनकी व्यक्तिगत उपलब्धियों से निपटने की आवश्यकता है। इस संबंध में, छात्रों को विज्ञान और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय से यह विश्लेषण करने के लिए डेटा एकत्र किया गया था कि वे अपने अकादमिक मानकों को प्राप्त करने के लिए अपने समय का प्रबंधन कितनी प्रभावी ढंग से कर रहे हैं।

कीवर्ड – समय, प्रगति, महत्व।

-----X-----

परिचय

आधुनिक दुनिया में, समय को अनिश्चित काल के लिए विभाज्य और इस सदुनिया वस्तु के रूप में देखा जाता है। यह संस्था के माध्यम से समय की अवधारणा को डालने में मदद करता है। संगठनों के पास सभी सामग्री और मानव संसाधनों को समय के दौरान बढ़ाया जा सकता है या समय के साथ बदल दिया जा सकता है; अभी तक केवल परिसंपत्ति है कि बदला या खरीदा या संग्रहीत नहीं किया जा सकता है समय ही है। जीवन में सफलता प्राप्त करने का रहस्य प्रभावी रूप से इस संसाधन का प्रबंधन है कि हर किसी के पास समान रूप से है और योजना (Macan, शाहनी, डिप्बाँय और फिलिप्स, २०००) के लिए पर्याप्त जोर दे रहा है। हालांकि समय का प्रभावी और कुशल

उपयोग किए गए कार्यों के संबंध में भिन्न होता है, लेकिन आधुनिक कर्मचारियों से अपेक्षित ज्ञान और कौशल के स्तर में और वृद्धि ने समय नियोजन की आवश्यकता को और बढ़ा दिया है। सामाजिक जीवन में सफलता की सड़क प्रभावी और कुशल काम से गुजरती है जो केवल समय प्रबंधन के माध्यम से संभव है। प्रतिस्पर्धी वातावरण हम आज में रहते हैं के रूप में जल्दी से लोगों को प्रोत्साहित करने के रूप में अपनी प्रारंभिक शिक्षा के रूप में योजना और प्रभावी ढंग से समय का प्रबंधन। प्रतिस्पर्धी परिस्थितियों के लिए आवश्यक उच्च प्रदर्शन संगठनों और निदेशकों को प्रभावी ढंग से समय का उपयोग करने के लिए और समय को नियंत्रित करने के लिए खोज निर्धारित करता है (अलाय और कोकाकी, २००३)।

समय प्रबंधन छात्र के अकादमिक प्रदर्शन और उपलब्धियों में सुधार लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रत्येक छात्र के पास समय प्रबंधन क्षमता होनी चाहिए जिसमें लक्ष्यों और प्राथमिकताओं को निर्धारित करना, समय प्रबंधन तंत्र का उपयोग करना और समय का उपयोग करने में संगठित होना शामिल है। यहां समय प्रबंधन केवल आत्म प्रेरणा के माध्यम से ही संभव है; प्रदर्शन, क्षमता और प्रेरणा (ब्रिजित, क्लेसेंस, ईड, और रूट, 2005)। ये आज के विश्वविद्यालय के छात्रों द्वारा किए गए कुछ गतिविधियां हैं, जो उनके और उनके अकादमिक प्रदर्शन के बीच एक बाधा के रूप में कार्य करती हैं। समय के मिस मैनेजमेंट के कारण वे पीछे गैप करते हैं। यह अध्ययन छात्रों के अकादमिक प्रदर्शन पर समय प्रबंधन के सकारात्मक या नकारात्मक प्रभाव का विश्लेषण करने में मदद करेगा। यह उन बदलावों के बारे में कुछ निर्णय लेने में भी मदद करेगा जो हम अपने समय का अधिक प्रभावी ढंग से उपयोग करना चाहते हैं (नोफ्टल, रॉबिन्स एंड रिचर्ड, २००७)। हमारे समय का प्रबंधन करने का कोई एक सही तरीका नहीं है; हालांकि, यह हमारे आत्म पता करने के लिए प्राप्त करने के लिए महत्वपूर्ण है, तो हम कैसे हमारे समय का उपयोग करने के बारे में अच्छा निर्णय कर सकते हैं। इसी तरह, शैक्षिक सेवाएं प्रदान करने की प्रक्रिया में इस मुद्दे पर चर्चा की और कई प्लेटफार्मों में जोर दिया ब्याज का विषय रहा है और एक प्रयास का आकलन और समय प्रबंधन दृष्टिकोण और शैक्षिक संस्थानों में छात्रों के व्यवहार का विश्लेषण शुरू किया गया है (डेनलिंगर, २००९)।

समय का महत्व

यह दुनिया की सबसे मूल्यवान और कीमती चीज है। इसके अलावा, हमें इसका उपयोग अपने अच्छे के साथ-साथ अपने आसपास के दूसरों की भलाई के लिए भी करना चाहिए। इससे हमें और समाज को बेहतर कल की दिशा में प्रगति करने में मदद मिलेगी। इसके अलावा हमें अपने बच्चों को समय का महत्व और मूल्य सिखाना चाहिए। इसके अलावा, समय बर्बाद करने से ही आपको और आपके आसपास के लोगों के लिए एक समस्या पैदा होगी।

समय का प्रभावी उपयोग

समय का प्रभावी उपयोग करने के लिए हमें कुछ बिंदुओं पर विचार करना चाहिए जो हमें अपने पूरे जीवन में मदद करेंगे। इस उपयोग में लक्ष्य निर्धारित करना, कार्य सूची तैयार करना, कार्य को प्राथमिकता देना और पर्याप्त नींद लेना और विभिन्न अन्य शामिल हैं। प्रभावी ढंग से समय निर्धारित लंबे और

अल्पकालिक लक्ष्यों का उपयोग करने के लिए ये लक्ष्य आपको उत्पादक शेष रहने में मदद करेंगे। इसके अलावा, वे एक प्रेरक शक्ति के रूप में साबित होंगे जो आपको प्रेरित रखेगा। इसके अलावा, इससे जीवन में कुछ हासिल करने की इच्छा भी मिलेगी। शुरुआत में, यह एक उबाऊ काम की तरह महसूस होगा, लेकिन जब आप इसे नियमित रूप से करते हैं तो आपको एहसास होगा कि यह केवल आपको अपनी उत्पादकता बढ़ाने में मदद करता है। अंत में, यह आपको जीवन में और अधिक प्राप्त करने के लिए मजबूर करेगा। कार्य को प्राथमिकता देना समय के प्रबंधन का एक बहुत प्रभावी तरीका है। साथ ही इसके कारण आपको विभिन्न कार्य और नौकरियों का महत्व भी पता चल जाएगा। इसके अलावा, यदि आपका क्लब और एक जाने में एक समान गतिविधि करते हैं तो यह आपकी उत्पादकता को भी बढ़ाता है। इसलिए, यह आपको जीवन में अधिक प्राप्त करने में मदद करेगा। समय का प्रभावी उपयोग करने के लिए हमें कुछ बिंदुओं पर विचार करना चाहिए जो हमें अपने पूरे जीवन में मदद करेंगे। इस उपयोग में लक्ष्य निर्धारित करना, कार्य सूची तैयार करना, कार्य को प्राथमिकता देना और पर्याप्त नींद लेना और विभिन्न अन्य शामिल हैं। प्रभावी ढंग से समय निर्धारित लंबे और अल्पकालिक लक्ष्यों का उपयोग करने के लिए ये लक्ष्य आपको उत्पादक शेष रहने में मदद करेंगे। इसके अलावा, वे एक प्रेरक शक्ति के रूप में साबित होंगे जो आपको प्रेरित रखेगा। इसके अलावा, इससे जीवन में कुछ हासिल करने की इच्छा भी मिलेगी। शुरुआत में, यह एक उबाऊ काम की तरह महसूस होगा, लेकिन जब आप इसे नियमित रूप से करते हैं तो आपको एहसास होगा कि यह केवल आपको अपनी उत्पादकता बढ़ाने में मदद करता है। अंत में, यह आपको जीवन में और अधिक प्राप्त करने के लिए मजबूर करेगा। कार्य को प्राथमिकता देना समय के प्रबंधन का एक बहुत प्रभावी तरीका है। साथ ही इसके कारण आपको विभिन्न कार्य और नौकरियों का महत्व भी पता चल जाएगा। इसके अलावा, यदि आपका क्लब और एक जाने में एक समान गतिविधि करते हैं तो यह आपकी उत्पादकता को भी बढ़ाता है। इसलिए, यह आपको जीवन में अधिक प्राप्त करने में मदद करेगा।

समय का मूल्य

हालांकि ज्यादातर लोगों को समझ में नहीं आता कि कितना मूल्यवान समय है जब तक वे इसे खो दिया है। इसके अलावा दुनिया में ऐसे लोग भी हैं जो समय के साथ पैसे को प्राथमिकता देते हैं क्योंकि उनके अनुसार समय कुछ भी

नहीं होता। लेकिन, उन्हें इस बात का एहसास नहीं है कि यह समय है जिसने उन्हें धन कमाने का अवसर दिया है। इसके अलावा समय ने हमें समृद्धि और सुख दिया है और इसके विपरीत इसने हमें दुख और दुख भी दिया है।

समय मनुष्य के जीवन की सबसे महत्वपूर्ण घटना है। समय लगातार चलता रहता है। एक खिचड़ी: इसे बंद करो। जो क्षण खो जाते हैं, वे हमेशा के लिए खो जाते हैं। यह कभी वापस नहीं आता। जीवन में अपना रास्ता बनाने के लिए समय को महत्व देना महत्वपूर्ण है। टाइम मैनेजमेंट बेसिक लाइफ स्किल है। जो लोग अपना समय बर्बाद करते हैं, वे सबसे दुर्भाग्यपूर्ण लोग होते हैं। कोई भी अपने जीवन में किसी भी चीज के लिए समय को दोष नहीं कर सकता। समय हर व्यक्ति को समान अवसर देता है। हालांकि, कुछ उन्हें लाभ उठाते हैं और अन्य इसे बर्बाद कर देते हैं। सफलता का रहस्य अपने समय का महत्व देना में निहित है। यदि आप जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफल होना चाहते हैं, तो आपको अपना समय संभालना सीखना चाहिए। एक ने खूबसूरती से कहा है "समय और धैर्य महान योद्धा हैं। समय का महत्व छात्रों के लिए कई गुना है। छात्र सोशल मीडिया और अन्य अस्वस्थ गतिविधियों पर अपना समय बर्बाद करते हैं उनका भविष्य बर्बाद करते हैं। वहीं दूसरी ओर जो छात्र जीवन में अपने लक्ष्य और सपनों के प्रति समर्पित होते हैं, वे अपने समय का बुद्धिमानी से इस्तेमाल करते हैं। हमने अक्सर देखा है कि जो छात्र समय पर अध्ययन करते हैं, खाते हैं या खेलते हैं, वे वें में सबसे सफल होते हैं।

समय की शक्ति

पिछली बार मैं कई राजा खुद को अपनी उम्र और सभी के शासक के रूप में प्रचार करते हैं। लेकिन, वे भूल जाते हैं कि उनके पास सीमित समय है। समय ही दुनिया में एक चीज है कि असीम है। समय आपको सेकंडों की हलचल में राजा या भिखारी बना सकता है।

समय का महत्व और मूल्य

समय ही जीवन है। यह हमारे लिए भगवान के सबसे अद्भुत और दुर्लभ उपहार में से एक है। यह एक बहुत ही कीमती तत्व है कि वापस कभी नहीं आता है एक बार खर्च किया है। समय बहुत महत्वपूर्ण है। यह उत्पादक और लाभप्रद लक्ष्यों के लिए इस्तेमाल किया जाना चाहिए हमारे जीवन में और अधिक पुरस्कार, खुशी और संतुष्टि लाने के लिए। इसलिए, छात्रों के साथ-साथ जीवन के सभी चलने वाले व्यक्ति के लिए, अधिक से अधिक लाभ और सफल जीवन के लिए बुद्धिमानी से समय का प्रबंधन करना बहुत जरूरी है। समय पैसा है। यह मिनट,

घंटे, दिन, महीने और साल की गणना है कि हम अपने जीवन में पारित हैं। बचपन से लेकर सीनियर सिटीजन बनने तक कई चरणों में समय होता है। हम अपने जीवन में एक निश्चित कार्य ध्यान में रखते हुए करते हैं, समय की हर अवस्था। समय का जीवन मूल्य बहुत अच्छा है। यह हमें हमारे जीवन में कई महान सबक सिखाता है। समय का मूल्य अथाह है। इसके लिए कोई मुकाबला नहीं है। केवल एक चीज है कि हम इसे संमान कर सकते हैं, इसका कुशल उपयोग करके हैं। चूंकि, यह एक अमूल्य कब्जा है, जान इसके सही उपयोग के लिए कहते हैं। इसलिए हर उम्र के लोगों के लिए टाइम मैनेजमेंट बेहद जरूरी है। यह सफलता की एकमात्र सही कुंजी है, अगर हम योजना और बेहतर लक्ष्यों के लिए हमारे समय को प्राथमिकता सीखना।

एक छात्र के जीवन के दौरान समय प्रबंधन बहुत महत्वपूर्ण है। यह उसे संगठित और कुशल होने में मदद करता है। छात्रत्व की अवधि एक अद्भुत सीखने का अनुभव है। जीवन की इस अवधि के दौरान हम जिन आदतों या शिष्टाचार को अपनाते हैं, वे हमारे शेष जीवन के दौरान हमारे साथ यात्रा करते हैं। समय प्रबंधन एक विद्वान व्यवहार है। स्कूल जीवन में अधिक प्रगति और सफलताओं को प्राप्त करने के लिए एक प्रबंधित जीवन व्यवहार को अपनाने के लिए सबसे अच्छी जगह है। जिंदगी इन दिनों काफी व्यस्त हो गई है। हम अपने जीवन में कई लक्ष्यों के लिए अनगिनत कार्य का प्रबंधन करने की जरूरत है। वांछित लक्ष्यों के लिए कार्यों के प्रबंधन में विफलता, हमारे जीवन में अनिश्चितता और तनाव लाती है। एक आदर्श समय प्रबंधन हमारे जीवन में शारीरिक और मानसिक तनाव से बचने में मदद करता है। इससे आगे रचनात्मकता, खुशी और सफल जीवन की ओर जाता है। आलस्य मानव जाति का अंतर्निहित शत्रु है। यह हमें हमारे जीवन में कम उत्पादक, खुशी पूर्ण और खुश प्रदान कर सकते हैं। एक सफल जीवन का एकमात्र तरीका समय प्रबंधन है, हमारे जीवन में कार्यों के प्रति ईमानदारी और समर्पण के साथ। इसलिए, यह अत्यधिक आवश्यक है कि हम खुश और सफल बनने के लिए अपने जीवन में समय को महत्व दें।

समय पैसा है

यह बेंजामिन फ्रैंकलिन द्वारा प्रसिद्ध प्रेरक शब्द है। समय पृथ्वी पर सबसे कीमती घटना में से एक। समय शक्ति और अवसर के लिए अपने जीवन को सफल बनाने है। अक्सर कहा जाता है कि समय पैसा है क्योंकि हम इसे बुद्धिमानी और ठीक से उपयोग करके पैसा कमा सकते हैं। दूसरी ओर, समय का दुरुपयोग या बेतुकी चीजों पर समय बर्बाद करने से

आपका सारा पैसा छीन लेता है। समय पैसों से ज्यादा महत्वपूर्ण है। पैसा फिर से कमाया जा सकता है लेकिन समय वापस नहीं हो सकता। हम समय नहीं खरीद सकते हैं चाहे हमारे पास कितना पैसा हो। समय किसी के लिए इंतजार कर रहा है और लगातार चला जाता है। हमें समय के साथ काम करने और उज्ज्वल भविष्य के लिए नए युग के अनुसार खुद को बेहतर बनाने की जरूरत है। जो लोग समय बर्बाद अक्सर लंबे समय में पश्चाताप करते हैं। समय जीवन के लिए अचानक और स्थिर योजनाओं की मांग करता है। हम अपने उज्ज्वल भविष्य के लिए केवल सही तरीके से अपने समय का उपयोग करके पैसे कमा सकते हैं। हमें जीवन में अपना सर्वश्रेष्ठ करने के लिए चौबीसों घंटे काम करने की जरूरत है। समय बर्बाद करने से भविष्य में अपूरणीय क्षति होती है। समय की बचत का मतलब है पैसे की बचत। पैसे कमाने के लिए, हमें क्षमताओं का निवेश करने के लिए समय की आवश्यकता है।

काम में समय प्रबंधन

- सब कुछ शेड्यूल करें: नंबर एक कारक क्यों समय प्रबंधन महत्वपूर्ण है - यदि यह आपके कैलेंडर पर नहीं है तो ऐसा न करें। तो इसका मतलब है कि समय अवरुद्ध; सब कुछ अपने कैलेंडर पर रखें। ग्राहक बैठकों के लिए काम के लिए तैयार हो रही करने के लिए अपनी कॉफी पीने के लिए जागने से सब कुछ रखो; अपने दिन के हर पल को ब्लॉक करें और हर बार ब्लॉक को एक समय सीमा के रूप में मानते हैं जिसे आपको पूरा करना चाहिए।
- अनावश्यक विकर्षणों को मार डालो: अपने फोन पर डेस्कटॉप सूचनाएं और ट्विटर सूचनाएं बंद करें; समाचार सूचनाएं क्योंकि यह आपको एक विचार प्रक्रिया से अगले तक पोंग पिंग करने का कारण बनेगा। समय बर्बाद करने के लिए एक नुस्खा कौन सा है? क्योंकि जैसे ही एक डेस्कटॉप अधिसूचना ऊपर चबूतरे और आप सोच में इस ईमेल का जवाब है और अपने पूरे कार्यक्रम आग की लपटों में हो जाएगा शुरू कर देंगे। इससे पहले कि आप जानते हैं कि आप पूरी तरह से विचलित हैं। काम से भटकाव को दूर करने के लिए इन फोकस ऐप्स का उपयोग करें।
- कि एक बात करो: उस बात करते हैं अगर तुम सिर्फ एक बात पर प्रगति की है और दिन के अंत में आप उस बात पर प्रतिबिंबित आप उपलब्धि की भावना महसूस होता है। मैं व्यक्तिगत रूप से उत्पादकता

पक्षाघात से पीड़ित हूं। ज्यादातर लोगों को कम प्राथमिकता बातें पहले करने की प्रवृत्ति है क्योंकि वे छोटे हैं, और मुझे लगता है, मैं उन्हें रास्ते से बाहर निकल सकते हैं, लेकिन अंततः क्या होता है कि आप सबसे महत्वपूर्ण बात पर बाहर याद आती है। तो बात यह है कि आप के बारे में टाल रहे हैं क्योंकि वह अपने एजेंडे की सूची में सबसे महत्वपूर्ण बात हो सकती है।

- एक पुरस्कार सेट करें: क्या आप यह समझना चाहते हैं कि समय प्रबंधन क्यों महत्वपूर्ण है - एक काम करने या किए गए कार्यों की एक श्रृंखला प्राप्त करने के लिए एक पुरस्कार सेट करें; यह एक कुकी के रूप में के रूप में छोटा हो सकता है या ब्लॉक के आसपास चलना या अपने पसंदीदा संगीत सुन या यह एक बड़ा रात का खाना बाहर या वेगास के लिए एक यात्रा हो सकती है। अपने आप को एक इनाम और कुछ करने के लिए तत्पर हैं।
- योजनाएं बनाएं: दिन के अंत के लिए योजनाएं स्थापित करें क्योंकि इस तरह से आपके पास एक समयरेखा होगी जिसके दौरान आपको दिन के शुरुआती हिस्से के दौरान अपने सभी लक्ष्यों को प्राप्त करना होगा। यह वास्तव में सरल लगता है और यह तो सिर्फ योजना बनाने और कुछ करना है। यह आपको केंद्रित रहने के लिए प्रेरित करता है। यह जानने के लिए आवश्यक है कि समय प्रबंधन क्यों महत्वपूर्ण है।
- ब्रेक लें: आपको अपने कैलेंडर के अनुसार अपने ब्रेक शेड्यूल करना होगा। यह साबित हो गया है कि कलाकारों के शीर्ष 10% हर घंटे 15 मिनट के ब्रेक ले और यह उनकी उत्पादकता को अधिकतम करता है। बस एक ब्रेक लेने से आपका मन साफ हो जाता है और जब आप काम पर वापस आते हैं तो यह आपको ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है। यह काउंटर सहज ज्ञान युक्त लगता है, लेकिन यह आपके शरीर के लिए बेहतर है के रूप में आप अपने डेस्क से उठो और यह अपने संचलन जा रहा हो जाता है।
- विकर्षणों को कम करें: एक समय में एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करने के लिए आपको विकर्षण को कम करने की आवश्यकता है। आपको एक दिन में अपने सभी फोन कॉल या ईमेल का जवाब देने की

आवश्यकता नहीं है; जब तक कि आपका काम नहीं है। अपनी सोशल मीडिया सूचनाएं बंद कर दें। अपने फोन और स्काइप पर रखो मोड परेशान नहीं है; आप हैरान होंगे कि आप एक दिन के दौरान कितना काम पूरा कर पाएंगे।

- **प्रत्येक कार्य पर बिताए गए समय को ट्रैक और मॉनिटर करें:** आप किसी कार्य पर कितना समय खर्च कर रहे हैं, इसका अनुकूलन करने के लिए, अपने काम का मूल्यांकन करना महत्वपूर्ण है। क्या आप बहुत अधिक समय बिताते हैं इसी तरह के लेखों पर शोध करते हैं या आप 15 मिनट के ब्रेक के लिए फेसबुक पर जाते हैं लेकिन आधे घंटे से अधिक समय बिताते हैं?
- अधिक करो, कम सोचो: सोच और चिंता सबसे बड़ा समय बर्बाद है।

साहित्य की समीक्षा

कार्नी और जू (2004) दर्ज सत्र और माता पिता और छात्रों के साथ साक्षात्कार की जांच के माध्यम से होमवर्क कार्य से संभव गैर अकादमिक लाभ का अध्ययन किया गया, उन्होंने पाया कि होमवर्क 3 ग्रेड बच्चों की सहायता के लिए जिम्मेदारी जानने के लिए और समय महत्व और प्रबंधन से संबंधित कौशल विकसित करने के लिए। उन्होंने यह भी निष्कर्ष निकाला कि छात्रों ने स्कूल के कार्य पर काम करना सीखा जब वे ऐसा नहीं करना चाहते थे और किसी विशिष्ट कार्य या असाइनमेंट की मांगों के अनुसार अपनी चौकसता पर ध्यान केंद्रित करते हैं। इस तरह के अच्छे अध्ययन की आदतों और स्वतंत्र सीखने के रूप में लाभ के इन प्रकार के अंय शोधकर्ताओं द्वारा भी पुष्टि की गई है।

कूपर (2001) ने भी घर के काम पर खर्च नहीं घंटे पर एक शोध किया। उन्होंने घर के दो कारकों की पहचान की- काम और उपलब्धि के लिए इसके संबंध। "सत्रह अध्ययनों के मेटा विश्लेषण ने इस तरह के रिश्ते को मापा और संकेत दिया कि जो छात्र घर के काम पर अधिक समय बिताते हैं, उन्होंने भी उपलब्धि के उपाय पर अधिक रन बनाए। उनके रिश्ते को प्राथमिक मध्य और उच्च विद्यालय ग्रेड के स्तर में सच आयोजित किया।

मिश्रा और मैककीन (2001) के लिए एक मिडवेस्टर्न विश्वविद्यालय में एक अध्ययन का संचालन और अकादमिक तनाव, चिंता, समय प्रबंधन के बीच अंतर संबंधों की जांच करने

के उद्देश्य से, और उर और लिंग के संबंध में २४९ विश्वविद्यालय के स्नातक की अवकाश संतुष्टि।

मिश्रा और मैककेआन (2006) का उद्देश्य अकादमिक तनाव और चिंता के साथ इसके संबंध पर अध्ययन करना था। नमूने में मिडवेस्टर्न यूनिवर्सिटी के २४९ कॉलेज के छात्र शामिल थे। अनुसंधान के निष्कर्षों से पता चला है कि अप्रभावी समय प्रबंधन और शिक्षा के बाहर संतोषजनक गतिविधियों की कमी अकादमिक तनाव के मजबूत निर्धारक थे। इसके अलावा महिला छात्रों को पुरुष छात्रों की तुलना में अच्छा समय प्रबंधन है।

मूस (1994) इस बात की पुष्टि करता है कि व्यक्तियों और संगठनों की उत्पादक क्षमता और रचनात्मकता की विकास प्रक्रियाएं काफी हद तक काम के लिए उपलब्ध समय के निवेश में दक्षता प्राप्त करने की क्षमता पर निर्भर करती हैं। यह उच्च दक्षता के साथ अन्य मानव और भौतिक क्षमता के उपयोग को बढ़ाता है क्योंकि समय को सीमित संसाधन के रूप में माना जाता है जिसे कुशलतापूर्वक निवेश किया जाना चाहिए। यह भविष्य के लिए प्रभावी ढंग से इसका उपयोग करके निवेश किया जाना एक महत्वपूर्ण आयाम बन गया है।

नेग्गा, एप्पलवाइटर, और लिविंग्स्टन (2007) अफ्रीकी अमेरिकी कॉलेज के छात्रों के समय तनाव का आकलन किया। परिणाम निष्कर्ष हैं, "तनाव के सबसे आवर्ती पांच स्रोत थे: एक प्रियजन की मृत्यु यानी परिवार के सदस्य पारस्परिक तनाव में गिर जाता है ८२% है; कम ग्रेड अकादमिक तनाव में आता है ६९% है; खराब समय प्रबंधन अकादमिक तनाव की ओर जाता है 61% है; प्रेम प्रसंग की समस्याओं पारस्परिक तनाव की ओर जाता है ५७% है; और छूटी हुई कक्षाएं अकादमिक तनाव की ओर ले जाती हैं 55% है। इसके अलावा, सभी छात्रों के लिए आत्मसम्मान, सामाजिक समर्थन और तनाव के बीच महत्वपूर्ण संबंध है। अध्ययन में नस्लीय रचनाओं के आधार पर कॉलेज और विश्वविद्यालयों के लिए तनाव हस्तक्षेप कार्यक्रमों को आयोजित करने की आवश्यकता पर बल दिया गया।

रैमसे (1994) ने कहा कि "समय का नियंत्रण लेने के लिए और पर और नौकरी से हर पल के सबसे बनाने की क्षमता सफल होने के लिए महत्वपूर्ण है और काम की आज की दुनिया में जीवित है।" इस प्रकार, समय और समय के मुद्दों कर्मचारियों और पेशेवर के लिए एक महत्वपूर्ण कारक बन गया है और सबसे अच्छा तरीका सीमित और मूल्यवान

समय का उपयोग करने में से एक है सचेत और समय प्रबंधन के स्थाई आवेदन है

रॉबर्ट्स एंड व्हाइट, (1989) में अकादमिक तनाव को प्रशिक्षण और सीखने से आने वाली चिंता और तनाव के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। और एक सच तथ्य यह है कि स्कूल के समय के साथ आता है कि दबाव का एक बहुत कुछ है। स्कूल तनाव में शामिल हैं: - सीखना, होमवर्क, विभिन्न सत्रीय परीक्षण, प्रयोगशाला का काम, पढ़ना और निबंध और प्रश्नोत्तरी। सभी आवश्यक स्कूल गतिविधियों और उचित समय सीमा के साथ पाठ्यक्रम गतिविधियों से निपटने के लिए तनावपूर्ण गतिविधि का कारण है। तनाव सीखने का सकारात्मक पहलू है अगर छात्रों को एक चुनौती के रूप में तनाव का अनुभव और इसे अवसर में परिवर्तित, तो वे एक वृद्धि की क्षमता को जानने के प्रदर्शन कर सकते हैं।

सिंह और उपाध्याय (2008) ने कॉलेज के छात्रों के बीच उम्र और सेक्स मतभेदों के संदर्भ में अकादमिक तनाव की जांच की। अध्ययन का नमूना प्रथम वर्ष और तृतीय वर्ष के पुरुष व महिला छात्र (एन= 400) था। निष्कर्षों से पता चला है कि प्रथम वर्ष के छात्रों को तीसरे वर्ष के छात्रों की तुलना में अकादमिक तनाव के उच्च डिग्री का अनुभव। एक ही समय में महिला छात्रों को अपने पुरुष समकक्ष की तुलना में अधिक अकादमिक तनाव माना जाता है। विश्वविद्यालय में भाग लेने के कई छात्रों के लिए एक सुखद अनुभव है। अभी तक दूसरों के लिए यह व्यापक अध्ययन और शिक्षा की आवश्यकताओं को पूरा करने के दबाव का एक अत्यधिक तनावपूर्ण समय का प्रतिनिधित्व करता है। अकादमिक तनाव शारीरिक बीमारी और बिगड़ती मानसिक स्वास्थ्य जैसे नकारात्मक परिणामों की एक किस्म के साथ जुड़ा हुआ है।

विल्क्स (2008) समय प्रबंधन, वित्तीय के बोझ, शिक्षक की बातचीत से संबंधित मुद्दे। व्यक्तिगत, सामाजिक व्यवहार, परिसर परिवेश के संशोधन, और समर्थन नेटवर्क की जरूरत के लक्ष्य छात्रों के बीच तनाव के स्रोतों में से कुछ हैं। इनके अलावा असाइनमेंट, परीक्षाएं, स्कूली पाठ्यक्रम, भीड़-भाड़ वाली कक्षाएं, सीमित समय में अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव अकादमिक माहौल को बेहद तनावपूर्ण बना देता है। स्कूल जीवन की मांगों के कई तनाव विशेष रूप से अकादमिक बोझ, वित्तीय समस्याओं, स्कूल के माहौल में समायोजन, उच्च उमीदों, सीमित अवसरों और परीक्षाओं के डर का कारण है और जब एक छात्र अकादमिक जोर दिया लगता है, यह सब कुछ वह करता है प्रभावित कर सकते हैं।

अध्ययन का उद्देश्य

- अकादमिक उपलब्धियों में समय प्रबंधन के उपयोग और महत्व का विश्लेषण करना।
- शिक्षा में समय महत्व और प्रबंधन के अधिक से अधिक ज्ञान का पता लगाने के लिए।
- छात्रों की सहायता के लिए कैसे प्रभावी ढंग से अपनी अकादमिक उपलब्धियों के लिए समय प्रबंधन का उपयोग करने के लिए आदेश है।

अनुसंधान क्रियाविधि

इस शोध अध्ययन का डिजाइन 'मात्रात्मक-सह-गुणात्मक' है, इस प्रकार, इस उद्देश्य के लिए, इनफेरेटल और वर्णनात्मक उपकरणों को लागू करके संख्यात्मक डेटा और पाठ्य दोनों को जुटाया जाएगा और पूछताछ की जाएगी। पाठ्य/गुणात्मक आंकड़ों को युक्तिसंगत बनाने के लिए तर्क-वितर्क का उपयोग करके विषयगत विश्लेषण लागू किया जाएगा। जबकि, फील्ड/न्यूमेरिकल/मात्रात्मक तिथि के लिए एक ही तथ्यों और आंकड़ों का विश्लेषण करने के लिए विभिन्न सांख्यिकीय उपकरण लागू किए गए थे।

सर्वेक्षण दृष्टिकोण: सामाजिक अनुसंधान पद्धति से पता चलता है कि सर्वेक्षण प्रबंधकों के लिए सुलभ साधन के लिए साक्षात्कार और व्यक्तियों के नजरिए और धारणाओं के बारे में प्रश्नावली का उपयोग करके प्राथमिक तथ्यों और आंकड़ों को इकट्ठा है। साहित्य से पता चलता है कि प्रश्नावली दृष्टिकोण सामाजिक विज्ञान में अवलोकन का सबसे अच्छा आमतौर पर इस्तेमाल किया दृष्टिकोण है।

जनसंख्या और नमूना: वस्तुओं का पूरा समूह जिसमें शोधकर्ता का संबंध है और डिजाइन और सामान्यीकरण की इच्छाएं जनसंख्या (बॉयड एट अल, 1977) है। हम जिन तत्वों का अध्ययन कर रहे हैं और जिनके बारे में हम निष्कर्ष निकालने का प्रयास कर रहे हैं, वे जनसंख्या (लेविन, 1984:9) है। इस शोध पत्र में रुचि की आबादी मेघालय के विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के छात्र शामिल थे।

डेटा संग्रह के तरीके

माध्यमिक स्रोत: सभी अनुसंधान निश्चित रूप से पुस्तकालयों में वृत्तचित्र सामग्री, आवधिक, पर्चे और

पुस्तकों का उपयोग भी शामिल है। उल्लेखनीय है कि इस प्रारंभिक अभिविन्यास के बिना, कोई अनुसंधान परियोजना शुरू नहीं की जा सकती है। "और न ही एक अनुसंधान है कि पहले से ही क्षेत्र में किया गया है की जानकारी के बिना शुरू किया जाना चाहिए."

प्राथमिक स्रोत: व्यापक साहित्य सर्वेक्षण से, पहले चर और उनके संबंधित गुण निकालने के द्वारा, एक संरचित प्रश्नावली तैयार की जाएगी। प्रश्नावली में जनसांख्यिकीय और अनुसंधान चर शामिल थे। प्रतिक्रियाओं को रिकॉर्ड करने के लिए, 5-पॉइंट लाइकर्ट स्केल का उपयोग किया जाएगा।

डेटा विश्लेषण के लिए उपकरण

वर्णनात्मक उपकरण: टेबल और क्रॉस सारणीकरण वर्णनात्मक आंकड़ों के उदाहरण हैं जो डेटा प्रदर्शित करते हैं ताकि उन्हें समझना और हेरफेर करना आसान हो (लेविन)। उत्तरदाताओं के वर्गीकरण को पेश करने के लिए, उनके जनसांख्यिकीय गुणों के अनुसार, क्रॉस टेबल का उपयोग किया गया है। इसके अलावा, अनुसंधान चर के बारे में, साधन, मानक विचलन और अन्य डेटा दिखा, एक वर्णनात्मक तालिका दी गई है।

परिकल्पनाओं का परीक्षण: अनुसंधान चर के बीच संबंधों के बारे में, शोधकर्ता ने परिकल्पनाओं का परीक्षण करने के लिए अनुमानित उपकरणों का भी उपयोग किया है। उत्तरदाताओं के जनसांख्यिकीय गुणों के साथ-साथ अनुसंधान चर के बीच संबंधों के बारे में कई उपकरण लागू किए गए हैं। निम्नलिखित उपकरण लागू किए गए हैं:

- सहसंबंध विश्लेषण
- प्रतिगमन विश्लेषण (मल्टीपल प्रतिगमन और स्टेपवाइज-प्रतिगमन)

निष्कर्ष

इस अध्ययन का उद्देश्य विश्वविद्यालय के छात्रों के समय के महत्व और प्रगति के बीच संबंध निर्धारित करना था। सभी के सभी, हमें पता चला कि समय महत्व और प्रबंधन अत्यधिक विश्वविद्यालय के छात्रों के अकादमिक प्रदर्शन से संबंधित है। यही है, जैसा कि हमारे शोध अध्ययन से पता चला है कि सफल छात्र अच्छे समय प्रबंधक हैं। इसके परिणामस्वरूप यह निर्धारित किया गया कि समय नियोजन की श्रेणी में छात्र का व्यवहार उच्चतम स्तर पर था और समय प्रबंधन की श्रेणी में व्यवहार निम्नतम स्तर पर था। छात्रों की सफलता औसत से

ऊपर रही। टाइम प्लानिंग, टाइम मैनेजमेंट और स्टूडेंट्स के एकेडमिक परफॉर्मेंस के बीच अहम और पॉजिटिव रिलेशन रहा। समय उपभोक्ताओं और अकादमिक उपलब्धि के बीच कम और सकारात्मक संबंध था, समय प्रबंधन और अकादमिक उपलब्धि के बीच एक सार्थक और उदारवादी संबंध था। छात्र के समय प्रबंधन स्कोर अकादमिक उपलब्धि के स्कोर के लिए रास्ता दिखाने के रूप में निष्कर्ष निकाला है कि छात्रों को जो अकादमिक उपलब्धि में गरीब रन बनाए समय प्रबंधन में काफी कम प्राप्त की। वहां एक संघ समय प्रबंधन प्रथाओं, अकादमिक उपलब्धियों और तनाव में कमी के बीच पाया के रूप में अनुसंधान अध्ययन का प्रदर्शन किया है कि एक संघ चिंता कम, समय प्रबंधन और उच्च अकादमिक सफलता की प्रथाओं के बीच मौजूद है पाया। इसके अलावा, समय प्रबंधन क्षमताओं और शैक्षिक परिणामों के बीच एक संघ है। कक्षा के बाहर या घर पर पढ़ाई के लिए समय देने से पढ़ाई पर कुछ सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और अधिक समय बिताने से छात्रों के आउटफिट्स पर कुछ नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

संदर्भ

1. अलाय, एस, और कोकाकी, एस (2003)। समय प्रबंधन और विश्वविद्यालय के छात्रों की अकादमिक उपलब्धि के बीच संबंध। कुरम वे उयगुलामाडा एजेनिटिम यूनेतिमी डेरगिसी, 35, pp. 326-335।
2. ब्रिजित, जे.सी, क्लेसेंस, ईड, डब्ल्यू वी, रूट, सी जी, रो, आर ए (2005)। समय प्रबंधन साहित्य की समीक्षा। पन्ना समूह प्रकाशन लिमिटेड, 36 (2).
3. ब्रिटन, बी के, और टेसर, ए (2001)। कॉलेज ग्रेड पर समय प्रबंधन प्रथाओं के प्रभाव। शैक्षिक मनोविज्ञान के जर्नल, 83, pp. 405-410।
4. कार्नी, एल एंड एक्सयू, जे (1998)। 3 ग्रेड होमवर्क कर रहे परिवारों के मामले का अध्ययन। शिक्षक कॉलेज रिकॉर्ड, 100, 204-436।
5. कूपर एच (2001)। मॉडरेशन, शैक्षिक नेतृत्व, 58, 34-38 में सभी के लिए होमवर्क।
6. डेनलिंगर, जे.सी (2009)। कॉलेज के छात्रों के अकादमिक प्रदर्शन, बॉल स्टेट यूनिवर्सिटी, फैक्ट बुक (छात्र/नामांकन) पर समय प्रबंधन के प्रभाव।

7. मिश्रा। आर एंड मैककीन, मिशेल (2002): कॉलेज के छात्रों के अकादमिक तनाव और उनकी चिंता, समय प्रबंधन और अवकाश संतुष्टि के संबंध पर एक अध्ययन। अमेरिकन जर्नल ऑफ हेल्थ स्टडीज. Vol.16, अंक-1
8. मूस, केएच (1982): माता पिता के काम की स्थिति और किशोरों के स्कूल, बाल विकास, Vol.1, p.246 में समायोजन में परिवर्तन
9. नेग्गा, एफ, एप्पलवाइटर एस., और लिविंग्स्टन इयार्ड. (2007)। अफ्रीकी अमेरिकी कॉलेज के छात्रों और तनाव: स्कूल सामाजिक संरचना आत्मसंमान और सामाजिक समर्थन। कॉलेज छात्र जर्नल, 41 (4), 823-830।
10. रैमसे आर.डी. (1994): काम होशियार और समय बचाने के लिए - पर्यवेक्षण 55 (7) 14- 26
11. रंजीता मिश्रा और मिशेल मैककेआन; (2000): "कॉलेज के छात्रों के अकादमिक तनाव और उनकी चिंता, समय प्रबंधन, और अवकाश संतुष्टि के लिए अपने संबंध; अमेरिकन जर्नल ऑफ हेल्थ स्टडीज
12. रॉबर्ट, एफ.सी, स्टीवन, ए पी और विलियम, एचएस (1978): जूनियर उच्च संक्रमण, मानव तनाव के जर्नल, 13, पी 16 में किशोरों के साथ तनाव प्रबंधन।

Corresponding Author

Dr. Divya Rani Hansda*

Associate Processor, Head of Department,
Department of Home Science, Post Graduate
Department, Lalit Narayan Mithila University,
Darbhanga, Bihar