



## विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

वर्षा ध्रुव, शोधार्थी, सरोज नैय्यर, पीएच-डी, शिक्षा विभाग  
कलिंगा विश्वविद्यालय, रायपुर, छत्तीसगढ़, भारत

### ORIGINAL ARTICLE



### Authors

वर्षा ध्रुव, शोधार्थी

सरोज नैय्यर, पीएच-डी

E-mail : varshadhruv22@gmail.com

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 05/02/2026  
Revised on : 06/04/2026  
Accepted on : 15/04/2026  
Overall Similarity : 00% on 07/04/2026



### Plagiarism Checker X - Report

Originality Assessment

0%

Overall Similarity

Date: Apr 7, 2026 (03:35 PM)  
Matches: 0 / 2037 words  
Sources: 0

Remarks: No similarity found,  
your document looks healthy.

Verify Report:  
Scan this QR Code



### शोध सार

वर्तमान प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षिक वातावरण में विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों में अध्ययन आदतें प्रमुख भूमिका निभाती हैं। प्रभावी अध्ययन आदतें न केवल सीखने की प्रक्रिया को व्यवस्थित बनाती हैं, बल्कि विद्यार्थियों के आत्म-अनुशासन, समय-प्रबंधन और अकादमिक प्रदर्शन को भी सुदृढ़ करती हैं। प्रस्तुत विश्लेषणात्मक अध्ययन का उद्देश्य विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों और उनकी शैक्षिक उपलब्धि के मध्य संबंध की जाँच करना था। अध्ययन में धरसीवा विकासखंड के 100 उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों (50 छात्र एवं 50 छात्राएँ) को यादृच्छिक विधि से चुना गया। अध्ययन आदतों के मापन हेतु मुखोपाध्याय एवं सनसनवाल (1985) द्वारा विकसित अध्ययन आदत मापनी तथा शैक्षिक उपलब्धि के लिए कक्षा 10वीं के वार्षिक परीक्षा के प्राप्तांक लिए गए। सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु SPSS (Version 28.0.0) में सहसंबंध तकनीक का उपयोग किया गया। विश्लेषण के अनुसार अध्ययन आदतों का मध्यमान 16.74 तथा शैक्षिक उपलब्धि का मध्यमान 60.59 था। दोनों चरों के मध्य सहसंबंध गुणांक  $r = 0.86$  प्राप्त हुआ, जो .05 स्तर पर अत्यधिक सार्थक पाया गया। परिणामों ने स्पष्ट किया कि सुव्यवस्थित और सकारात्मक अध्ययन आदतें विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि को उल्लेखनीय रूप से बढ़ाती हैं। यह अध्ययन शिक्षकों, अभिभावकों और शिक्षादृष्टि निर्माताओं के लिए यह संकेत देता है कि अध्ययन आदतों के विकास हेतु प्रशिक्षण एवं अनुकूल शिक्षण वातावरण उपलब्ध कराना अत्यंत आवश्यक है, ताकि विद्यार्थियों की शैक्षणिक सफलता को मजबूत आधार मिल सके।

### मुख्य शब्द

अध्ययन आदतें, शैक्षिक उपलब्धि, सहसंबंध, समय-प्रबंधन, सीखने की रणनीतियाँ।

## प्रस्तावना

वर्तमान वैश्वीकरण और प्रतिस्पर्धा के युग में विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि किसी भी शैक्षणिक प्रणाली की गुणवत्ता का महत्वपूर्ण मापदंड बन चुकी है। उच्च उपलब्धि के लिए बौद्धिक क्षमता अधिक महत्वपूर्ण भूमिका विद्यार्थियों की अध्ययन आदतें होती हैं। अध्ययन आदतें उन व्यवहारों, दृष्टिकोणों और रणनीतियों का समूह हैं जिनके माध्यम से विद्यार्थी ज्ञान अर्जित करते हैं। समय का प्रबंधन करते हैं। सीखने के संसाधनों का उपयोग करते हैं तथा अपने शैक्षणिक लक्ष्यों को प्राप्त करने हेतु योजनाबद्ध रूप से अध्ययन करते हैं। सुव्यवस्थित अध्ययन आदतें सीखने की प्रक्रिया को प्रभावी बनाती हैं तथा आत्म-अनुशासन, समस्या-समाधान क्षमता तथा आत्म-विश्वास को भी विकसित करती हैं। विद्यालय तथा उच्च-शिक्षा स्तर पर यह देखा गया है कि समान बौद्धिक क्षमता रखने वाले विद्यार्थियों की उपलब्धियों में अंतर अक्सर उनकी अध्ययन आदतों में भिन्नता के कारण उत्पन्न होता है। प्रभावी अध्ययन आदतें जैसे नियमित अध्ययन का समय निर्धारित करना, पुनरावृत्ति करना, नोट्स बनाना, प्रश्न पूछना, समूह में अध्ययन करना और डिजिटल संसाधनों का उपयोग करना विद्यार्थियों की अवधारणात्मक समझ को मजबूत करती हैं और परीक्षाओं में बेहतर परिणाम सुनिश्चित करती हैं। इसके विपरीत, अव्यवस्थित या अनियमित अध्ययन पद्धतियाँ मानसिक दबाव, समय-प्रबंधन में असफलता तथा कम शैक्षणिक उपलब्धि का कारण बन सकती हैं। आज के डिजिटल परिवेश में विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों में तेजी से परिवर्तन आ रहा है, जिससे उनके शैक्षणिक परिणामों पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार के प्रभाव दिखाई देते हैं इसलिए अध्ययन आदतों और शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंध का विश्लेषण करना आवश्यक हो जाता है। प्रस्तुत विश्लेषणात्मक अध्ययन का उद्देश्य विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों के विविध आयामों की पहचान करना तथा यह समझना है कि ये आदतें उनकी शैक्षणिक उपलब्धियों को किस प्रकार प्रभावित करती हैं। यह शोध शिक्षकों, अभिभावकों और शिक्षा-नीति निर्माताओं के लिए भी महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि प्रदान करता है।

## संबंधित शोध की समीक्षा

थिमाराजू (2022) ने पाया कि माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में अच्छी अध्ययन आदतें शैक्षिक उपलब्धि के साथ सार्थक रूप से सकारात्मक रूप से जुड़ी हैं और अच्छे अध्ययन व्यवहार वाले छात्र अधिक अंक प्राप्त करते हैं। एलंगो एवं मणिमोझी (2021) के मेटा-विश्लेषण में 30 अध्ययनों के निष्कर्षों को संकलित कर यह निष्कर्ष निकला कि अधिकांश अध्ययनों में अध्ययन आदतों और शैक्षिक उपलब्धि के बीच महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध पाया गया। लॉरेंस (2014) के अध्ययन में उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों में अध्ययन आदतों और उपलब्धि के बीच संबंध बहुत कमजोर और असार्थक पाया गया, जिससे संकेत मिलता है कि कुछ संदर्भों में अन्य कारक भी उपलब्धि को अधिक प्रभावित कर सकते हैं। नसीर और हबीब (2020) ने पाकिस्तानी 9वीं कक्षा के विद्यार्थियों पर अध्ययन कर निष्कर्ष निकाला कि जिन विद्यार्थियों के अध्ययन आदत स्कोर उच्च थे, उनकी शैक्षिक उपलब्धि भी उल्लेखनीय रूप से बेहतर थी; शुक्ला एवं अन्य (2020) ने किशोर विद्यार्थियों में अध्ययन आदत, परीक्षा-आशंका और उपलब्धि का अध्ययन कर पाया कि अध्ययन आदत के तीन आयामों (रिकॉर्डिंग, इंटरैक्शन और टास्क-ओरिएंटेशन) का शैक्षिक उपलब्धि के साथ सकारात्मक संबंध है जबकि लिंग का विशेष प्रभाव नहीं दिखा। भट और खंडाई (2015) के कॉलेज विद्यार्थियों पर किए गए अध्ययन से पता चला कि छात्रों की अध्ययन आदतें थोड़ी बेहतर हैं और उनकी शैक्षिक उपलब्धि भी छात्रों की तुलना में अधिक है, हालांकि दोनों के अध्ययन आदत स्कोर में अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं था। सियाही और मैयो (2015) ने भारत के एक उच्च माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों पर अध्ययन कर यह दिखाया कि अध्ययन आदतों और शैक्षिक उपलब्धि के बीच उच्च और मजबूत सकारात्मक सहसंबंध है। जाफरी एवं अन्य (2019) ने चिकित्साशास्त्र के विद्यार्थियों में पाया कि नियमित पुनरावृत्ति, समय-प्रबंधन जैसी प्रभावी अध्ययन आदतें बेहतर ग्रेड-प्वाइंट औसत (GPA) के साथ महत्वपूर्ण रूप से जुड़ी हैं। अलजफर एवं सह-लेखकों (2024) के अध्ययन में यह निष्कर्ष आया कि प्रेरणा, जानकारी को ग्राफिक रूप में पसंद करना, हाल ही में पढ़ी सामग्री को दोहराने की आदत आदि अध्ययन आदतें उच्च शैक्षिक उपलब्धि के साथ अर्थपूर्ण रूप से संबद्ध हैं। तथा साफी (2025) के मेटा-विश्लेषण में विभिन्न देशों और स्तरों के अध्ययनों की समीक्षा के आधार पर यह स्पष्ट हुआ कि समय-प्रबंधन, नोट-टेकिंग, लक्ष्य-निर्धारण और स्व-परीक्षण जैसी सुव्यवस्थित अध्ययन आदतें सामान्यतः विद्यार्थियों के शैक्षिक प्रदर्शन को सकारात्मक रूप से बढ़ाती हैं, यद्यपि संबंध की शक्ति प्रसंग और पृष्ठभूमि कारकों के अनुसार बदलती रहती है।

## शोध उद्देश्य

विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों का उनकी शैक्षिक उपलब्धि के साथ सहसंबंध का विश्लेषण करना।

## शून्य परिकल्पना

$H_{01}$ : विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों का उनकी शैक्षिक उपलब्धि के साथ कोई महत्वपूर्ण सहसंबंध नहीं पाया जाएगा।

## शोध प्रविधि

**जनसंख्या:** रायपुर जिले (छत्तीसगढ़ राज्य) के धरसीवां विकासखंड के समस्त उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों को जनसंख्या के रूप में इस शोध में लिया गया है।

**न्यादर्श:** यादृच्छिक चयन विधि के माध्यम से 100 उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थी जिसमें 50 छात्र एवं 50 छात्राओं को समान रूप से लिया गया है।

## उपकरण

अध्ययन आदत से संबंधित आंकड़ों के एकत्रीकरण के लिए अध्ययन आदत मापनी का प्रयोग किया गया है जिसमें कुल 52 प्रश्न हैं और यह मापनी मुखोपाध्याय एवं सनसनवाल (1985) के द्वारा निर्मित की गई है। शैक्षिक उपलब्धि के लिए विद्यार्थियों के पिछली कक्षा, अर्थात् कक्षा 10 के वार्षिक परीक्षा के प्रतिशत अंकों को लिया गया है।

## विश्लेषण

एसपीएसएस सॉफ्टवेयर (संस्करण 28.0.0) का उपयोग करते हुए अध्ययन में शामिल चरों के बीच सहसंबंध का सांख्यिकीय विश्लेषण निम्न प्रकार से किया गया है:

**तालिका 1:** अध्ययन आदत एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सहसंबंध

चर	कुल	मध्यमान	r
अध्ययन आदत	100	16.74	0.86
शैक्षिक उपलब्धि		60.59	
सार्थकता स्तर .05 df=99			

## विवेचना

दिए गए आँकड़ों के अनुसार अध्ययन आदत का कुल नमूना 100 तथा उसका मध्यमान 16.74 प्राप्त हुआ, जबकि शैक्षिक उपलब्धि का मध्यमान 60.59 पाया गया। दोनों चरों के मध्य सहसंबंध गुणांक  $r = 0.86$  प्राप्त हुआ है, जो यह दर्शाता है कि अध्ययन आदतों और शैक्षिक उपलब्धि के बीच अत्यधिक उच्च एवं सकारात्मक संबंध मौजूद है। यह सहसंबंध .05 के सार्थकता स्तर और  $df = 99$  पर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है, जिससे स्पष्ट होता है कि बेहतर अध्ययन आदतें रखने वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि उल्लेखनीय रूप से अधिक पाई जाती है। अतः निर्मित शून्य परिकल्पना "विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों का उनकी शैक्षिक उपलब्धि के साथ कोई महत्वपूर्ण सहसंबंध नहीं पाया जाएगा" अस्वीकृत की जाती है। यह परिणाम इस तथ्य को मजबूत करता है कि सुव्यवस्थित अध्ययन आदतें विद्यार्थियों के अकादमिक प्रदर्शन को बढ़ाने में निर्णायक भूमिका निभाती हैं।

## निष्कर्ष

अध्ययन के निष्कर्ष स्पष्ट रूप से यह दर्शाते हैं कि विद्यार्थियों की अध्ययन आदतें उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर प्रत्यक्ष और अत्यंत सकारात्मक प्रभाव डालती हैं। सहसंबंध गुणांक  $r = 0.86$  ने यह सिद्ध किया कि सुव्यवस्थित और योजनाबद्ध अध्ययन आदतें रखने वाले विद्यार्थी उन साथियों की तुलना में अधिक शैक्षणिक सफलता प्राप्त करते हैं जिनकी अध्ययन आदतें कमजोर या अनियमित हैं। यह निष्कर्ष इस तथ्य को भी पुष्ट करता है कि केवल बौद्धिक क्षमता ही शैक्षणिक सफलता का निर्धारक कारक नहीं है, बल्कि विद्यार्थी किस प्रकार पढ़ते हैं, समय का उपयोग कैसे करते हैं, पुनरावृत्ति किस प्रकार करते हैं और अध्ययन के प्रति उनका दृष्टिकोण कैसा है ये सभी पहलू उपलब्धि को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं। अध्ययन से यह भी संकेत मिलता है कि विद्यालयी वातावरण, शिक्षकदृष्टिविद्यार्थी संबंध और पारिवारिक सहयोग अध्ययन आदतों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

इस शोध के आधार पर यह कहा जा सकता है कि यदि विद्यार्थियों को अध्ययन कौशल, समय प्रबंधन और सीखने की प्रभावी रणनीतियों का प्रशिक्षण दिया जाए, तो उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में महत्वपूर्ण वृद्धि संभव है। भविष्य के लिए यह सुझाव दिया जा सकता है कि विभिन्न कक्षाओं, सामाजिक पृष्ठभूमियों और बड़े नमूनों पर आधारित अनुसंधान द्वारा अध्ययन आदतों और उपलब्धि के संबंध को और व्यापक रूप से समझा जाए। समग्र रूप से, यह अध्ययन यह रेखांकित करता है कि मजबूत

अध्ययन आदतें विद्यार्थियों के शैक्षणिक जीवन में सफलता की आधारशिला हैं और इनके विकास हेतु विद्यालय, परिवार और नीति-निर्माताओं को संयुक्त रूप से कार्य करने की आवश्यकता है।

## सुझाव

अध्ययन के परिणामों के आधार पर यह आवश्यक प्रतीत होता है कि विद्यार्थियों में प्रभावी अध्ययन आदतों के विकास को बढ़ावा दिया जाए। इसके लिए विद्यालयों में नियमित रूप से अध्ययन कौशल संबंधी कार्यशालाएँ आयोजित की जानी चाहिए, जिनमें समय-प्रबंधन, नोट्स बनाने, पुनरावृत्ति और लक्ष्य निर्धारण जैसे व्यावहारिक कौशल सिखाए जाएँ। कक्षा और घर दोनों स्थानों पर विद्यार्थियों के लिए शांत और अनुकूल अध्ययन वातावरण उपलब्ध कराया जाए, ताकि वे नियमित रूप से ध्यानपूर्वक पढ़ सकें। शिक्षकों को चाहिए कि वे विद्यार्थियों की अध्ययन पद्धतियों को समझते हुए उन्हें व्यक्तिगत मार्गदर्शन प्रदान करें और बेहतर अध्ययन व्यवहारों को अपनाने के लिए प्रेरित करें। अभिभावकों को भी बच्चों की अध्ययन दिनचर्या में सहयोग देते हुए घर पर सकारात्मक और प्रेरक वातावरण बनाना चाहिए। अच्छे अध्ययन व्यवहार को प्रोत्साहित करने हेतु विद्यार्थियों को प्रशंसा और पुरस्कार दिए जाएँ, जिससे उनमें नियमित अध्ययन की आदत सुदृढ़ हो सके। तकनीकी साधनों जैसे ई-नोट्स, ऑनलाइन परीक्षण और डिजिटल योजनाओं का उपयोग अध्ययन को अधिक व्यवस्थित और रोचक बना सकता है। विद्यार्थियों को समूह में अध्ययन करने के लिए प्रेरित किया जाए, जिससे चर्चा, सहयोग एवं गहन समझ विकसित होती है। परीक्षा-काल के तनाव को कम करने के लिए काउंसलिंग, योग और विश्राम तकनीकों का उपयोग किया जा सकता है। भविष्य के शोधों में बड़े नमूनों, विविध सामाजिक पृष्ठभूमियों तथा गुणात्मक विधियों का उपयोग कर अध्ययन आदतों और शैक्षिक उपलब्धि के संबंध को और अधिक स्पष्ट रूप से समझा जा सकता है।

## संदर्भ सूची

1. Aljaffer, M. A.; Almadani, A. H.; AlDughaiter, A. S.; Basfar, A. A.; AlGhadir, S. M.; AlGhamdi, Y. A.; AlHubaysh, B. N.; AlMayouf, O. A.; AlGhamdi, S. A.; Ahmad, T. & Abdulghani, H. M. (2024) The impact of study habits and personal factors on the academic achievement performances of medical students. *BMC Medical Education*, 24, 888.
2. Bhat, Y. I. & Khandai, H. (2015) Academic achievements and study habits of college students of District Pulwama. *Journal of Education and Practice*, 6(31), 1-6.
3. Elango, M. & Manimozhi, G. (2021) Meta analysis of study habits and academic achievement. *Shanlax International Journal of Arts, Science and Humanities*, 8(4), 139-145.
4. Jafari, H.; Aghaei, A. & Khatony, A. (2019) Relationship between study habits and academic achievement in students of medical sciences in Kermanshah-Iran. *Advances in Medical Education and Practice*, 10, 637-643.
5. Lawrence, A. S. (2014) Relationship between study habits and academic achievement of higher secondary school students (ERIC No. ED545803) Online Submission, <https://eric.ed.gov/?id=ED545803>, Accessed on 02/02/2026.
6. Naseer, N. & Habib, Z. (2020) Study habits of students and academic achievement: A correlational study. *Global Educational Studies Review*, 5(II), 114-122.
7. Safi, R. (2025) The impact of study habits on academic performance: A meta-analysis. *International Journal of Current Science Research and Review*, 8(7), 3566-3575. <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V8-i7-43>
8. Shukla, P.; Gajpal, K. N.; Jha, M. & Mitra, M. (2020) Study of academic achievement in relation to study habit, test anxiety in adolescents. *Journal of Ravishankar University (Part-A: Social-Science)*, 26(1), 63-76.
9. Siahhi, E. A. & Maiyo, J. K. (2015) Study of the relationship between study habits and academic achievement of students: A case of Spicer Higher Secondary School, India. *International Journal of Educational Administration and Policy Studies*, 7(7), 134-141.
10. Thimmaraju, T. (2022) Influence of study habits on academic achievement of secondary school students. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 10(3), F756-f761.

\*\*\*\*\*