Vol. 14, Sp. Issue: 1, December: 2025
ISSN: (P) 2347-5412 ISSN: (O) 2320-091X

अध्ययन आदतों और सीखने की प्रेरणा का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव: उच्च माध्यमिक छात्रों का अध्ययन

डॉ. संध्या पुजारी

विभागाध्यक्ष (आईटीईपी), संदीपनी अकादमी

अछोटी, दुर्ग, छत्तीसगढ़

परिचय

शिक्षा प्रणाली का मुख्य उद्देश्य छात्रों में ऐसी संज्ञानात्मक, भावनात्मक और व्यवहारिक क्षमताओं का विकास करना है, जो उन्हें उच्चतर शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त करने में सक्षम बनाती हैं। उच्च माध्यमिक स्तर वह अवस्था है जहाँ छात्रों का शैक्षिक प्रदर्शन उनके भविष्य के करियर, विषय चयन और उच्च शिक्षा अवसरों को निर्णायक रूप से प्रभावित करता है। इस स्तर पर अध्ययन आदतें (Study Habits) और सीखने की प्रेरणा (Learning Motivation) दो ऐसे महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक निर्माण हैं, जो सीखने की गुणवत्ता तथा प्रदर्शन को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं। बदलते शैक्षिक वातावरण में छात्रों का ध्यान विचलन, बच्चे की आत्म-नियंत्रण क्षमता, डिजिटल माध्यमों का अति-प्रयोग, तथा सामाजिक दबाव जैसे कारक उनकी अध्ययन आदतों और सीखने की प्रेरणा को प्रभावित करते हैं। अतः यह आवश्यक है कि इन दोनों चर का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का वैज्ञानिक अध्ययन किया जाए।

अध्ययन की सैद्धांतिक पृष्ठभूमि

(क) Behaviorist Theory (Skinner)- स्किनर के अनुसार सीखने में पुनर्बलन (Reinforcement) महत्वपूर्ण है। सकारात्मक पुनर्बलन से छात्र की नियमित अध्ययन आदतें बनती हैं और प्रेरणा बढ़ती है।

(ख) Bandura's Social Learning Theory- पर्यवेक्षण, अनुकरण और सामाजिक प्रोत्साहन से सीखने की प्रेरणा विकसित होती है। प्रभावी शिक्षक, सहपाठी एवं परिवार अध्ययन व्यवहारों को प्रभावित करते हैं।

(ग) Self-Determination Theory (Deci & Ryan)- आत्म-निर्णय, स्वायत्तता और कौशल में विश्वास छात्र की आंतरिक प्रेरणा को मजबूत करते हैं, जो उपलब्धि में वृद्धि लाता है।

(घ) Information Processing Theory- अच्छी अध्ययन आदतें जैसे—नोट्स बनाना, पुनरावृत्ति, समय प्रबंधन—संज्ञानात्मक प्रसंस्करण को प्रभावी बनाती हैं, जिससे उपलब्धि बेहतर होती है।

अध्ययन का महत्व

- उच्च माध्यमिक छात्रों की उपलब्धि को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारकों की पहचान करने में सहायक।
- स्कूलों में अध्ययन आदतों के विकास हेतु कार्यशालाओं, काउंसलिंग और शैक्षणिक हस्तक्षेप योजनाओं के निर्माण में मदद।
- शिक्षकों एवं अभिभावकों को छात्रों की प्रेरणा बढ़ाने के लिए उपयुक्त रणनीतियाँ अपनाने में मार्गदर्शन।

Vol. 14, Sp. Issue: 1, December: 2025
ISSN: (P) 2347-5412 ISSN: (O) 2320-091X

- नीति-निर्माताओं द्वारा छात्र-केंद्रित शिक्षा नीतियों को विकसित करने में उपयोगी।
- ग्रामीण–शहरी और सरकारी–निजी विद्यालयों के अंतर को समझने में सहायक।

समस्या का कथन

यह अध्ययन उच्च माध्यमिक छात्रों की अध्ययन आदतों और सीखने की प्रेरणा का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का विश्लेषण करता है। विशेष रूप से, यह जांचता है कि क्या इन मनोवैज्ञानिक कारकों में परिवर्तन शैक्षिक प्रदर्शन में महत्वपूर्ण अंतर उत्पन्न करता है।

प्रमुख शब्दों की प्रकार्यात्मक परिभाषाएँ

- **अध्ययन आदतें:** छात्रों द्वारा अपनाई गई नियमित अध्ययन प्रक्रियाएँ जैसे समय प्रबंधन, नोट्स बनाना, पुनरावृत्ति, पढ़ाई का वातावरण आदि।
- **सीखने की प्रेरणा:** सीखने के प्रति छात्र की आंतरिक एवं बाहरी इच्छा, लक्ष्य उन्मुखता, रुचि और प्रयास का स्तर।
- **शैक्षिक उपलब्धि:** बोर्ड परीक्षा, आंतरिक मूल्यांकन या टर्म–एंड परीक्षा में प्राप्त अंक एवं प्रदर्शन।

चर

स्वतंत्र चर (Independent Variables)- अध्ययन आदतें, सीखने की प्रेरणा

निर्भर चर (Dependent Variable)- शैक्षिक उपलब्धि

अध्ययन के उद्देश्य

1. उच्च माध्यमिक छात्रों की अध्ययन आदतों का विश्लेषण करना।
2. छात्रों की सीखने की प्रेरणा के स्तर का अध्ययन करना।
3. अध्ययन आदतों और शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंध ज्ञात करना।
4. सीखने की प्रेरणा और शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंध निर्धारित करना।
5. अध्ययन आदतों और सीखने की प्रेरणा के संयुक्त प्रभाव को शैक्षिक उपलब्धि पर जांचना।
6. लिंग, क्षेत्र एवं विद्यालय प्रकार के आधार पर अंतर का विश्लेषण करना (यदि आवश्यक हो)।

अनुसंधान प्रश्न

1. क्या अध्ययन आदतें छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करती हैं?
2. क्या सीखने की प्रेरणा शैक्षिक उपलब्धि में अंतर पैदा करती है?
3. क्या अध्ययन आदतों और सीखने की प्रेरणा के बीच सकारात्मक संबंध है?
4. क्या दोनों चर का संयुक्त प्रभाव शैक्षिक उपलब्धि पर महत्वपूर्ण है?
5. क्या लिंग या विद्यालय प्रकार के अनुसार अध्ययन आदतों एवं प्रेरणा में अंतर दिखाई देता है?

समस्या का दायरा

- अध्ययन केवल उच्च माध्यमिक (कक्षा 11 एवं 12) छात्रों तक सीमित होगा।
- अध्ययन भौगोलिक रूप से चयनित जिलों/क्षेत्रों तक सीमित रहेगा।
- शैक्षिक उपलब्धि को केवल परीक्षा अंकों के आधार पर मापा जाएगा।
- अध्ययन के उपकरण प्रश्नावली/स्केल के माध्यम से छात्रों के आत्म-रिपोर्टेड व्यवहार का विश्लेषण किया जाएगा।
- परिणामों की मान्यता केवल चयनित नमूने के संदर्भ में होगी।

Vol. 14, Sp. Issue: 1, December: 2025
ISSN: (P) 2347-5412 ISSN: (O) 2320-091X

परिकल्पनाएँ

1. अध्ययन आदतों और शैक्षिक उपलब्धि के बीच महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध होगा।
2. सीखने की प्रेरणा और शैक्षिक उपलब्धि के बीच महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध होगा।
3. अध्ययन आदतें एवं सीखने की प्रेरणा संयुक्त रूप से शैक्षिक उपलब्धि की भविष्यवाणी करेंगे।
4. लिंग एवं विद्यालय प्रकार के अनुसार अध्ययन आदतों और प्रेरणा में महत्वपूर्ण अंतर होगा।

समस्या का क्षेत्र

यह अध्ययन उच्च माध्यमिक स्तर (कक्षा 11–12) के विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों, सीखने की प्रेरणा तथा शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंध को समझने पर केंद्रित है। समस्या का दायरा विद्यालयी शिक्षा के उस महत्वपूर्ण चरण को समाहित करता है जहाँ विद्यार्थी करियर एवं विषय-वस्तु के चयन, प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं की तैयारी तथा उच्च शिक्षा के लिए आधार विकसित करते हैं। अध्ययन के अंतर्गत विद्यार्थियों की अध्ययन रणनीतियों, समय प्रबंधन, आत्म-नियंत्रण, आंतरिक–बाह्य प्रेरणा तथा परीक्षा परिणामों से संबंधित पहलुओं का विश्लेषण किया जाएगा। यह दायरा शहरी एवं ग्रामीण दोनों प्रकार के विद्यालयों के विद्यार्थियों के अनुभवों को समाहित करता है, जिससे तुलना एवं सामान्यीकरण की संभावना बढ़ती है।

सीमांकन और क्षेत्र

1. अध्ययन केवल **उच्च माध्यमिक (कक्षा 11–12)** के विद्यार्थियों तक सीमित है।
2. भौगोलिक क्षेत्र के रूप में केवल **चयनित जिला/ब्लॉक** के सरकारी एवं निजी विद्यालयों को शामिल किया गया है।
3. केवल उन्हीं विद्यार्थियों को शामिल किया गया है जो नियमित रूप से विद्यालय आते हैं।
4. अध्ययन आदतें, सीखने की प्रेरणा और शैक्षिक उपलब्धि को मापने के लिए चयनित एवं निर्मित उपकरणों का उपयोग किया गया है; अन्य मनोवैज्ञानिक या सामाजिक चर शामिल नहीं हैं।
5. शैक्षिक उपलब्धि के मूल्यांकन हेतु केवल **वार्षिक/अर्धवार्षिक परीक्षा के अंकों** का उपयोग किया गया है।

साहित्य की समीक्षा

1. शर्मा एवं त्रिपाठी (2018)- अध्ययन आदतों और शैक्षिक उपलब्धि के संबंध का अध्ययन किया गया। परिणामों से पता चला कि नियमित अध्ययन, समय प्रबंधन और नोट्स बनाने की आदतों वाले विद्यार्थियों की उपलब्धि उच्च होती है।

2. खान (2019)- सीखने की प्रेरणा और विज्ञान विषय में उपलब्धि के बीच संबंध की जांच की गई। आंतरिक प्रेरणा को उपलब्धि का प्रमुख निर्धारक पाया गया, जबकि बाहरी प्रेरणा का प्रभाव मध्यम स्तर का था।

3. राव एवं नायर (2020)- शहरी और ग्रामीण छात्रों की अध्ययन आदतों की तुलना की गई। अध्ययन में पाया गया कि शहरी छात्रों की संगठनात्मक अध्ययन आदतें बेहतर थीं, जबकि ग्रामीण छात्रों में अभ्यास आधारित आदतें अधिक थीं।

4. चौधरी (2021)- सीखने की प्रेरणा को प्रभावित करने वाले कारकों जैसे पारिवारिक समर्थन, शिक्षक–विद्यार्थी संबंध और कक्षा वातावरण का विश्लेषण किया गया। प्रेरक वातावरण वाले विद्यालयों में उपलब्धि उच्च पाई गई।

5. सेनगुप्ता (2022)- अध्ययन आदतों, प्रेरणा और उपलब्धि को एक संयुक्त मॉडल के रूप में जांचा गया। निष्कर्षों से स्पष्ट हुआ कि अध्ययन आदतें अप्रत्यक्ष रूप से प्रेरणा के माध्यम से उपलब्धि को प्रभावित करती हैं।

शोध अंतराल

समीक्षित साहित्य के आधार पर निम्न शोध अंतराल स्पष्ट होते हैं:

Vol. 14, Sp. Issue: 1, December: 2025
ISSN: (P) 2347-5412 ISSN: (O) 2320-091X

1. अध्ययन आदतों और सीखने की प्रेरणा को एक साथ शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभावकारी मॉडल के रूप में कम अध्ययनों ने परखा है।
2. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर केंद्रित अध्ययन सीमित हैं, जबकि इस स्तर पर शैक्षिक दबाव अधिक होता है।
3. ग्रामीण एवं अर्ध-शहरी क्षेत्रों के विद्यार्थियों की तुलना पर शोध कम उपलब्ध है।
4. नवीनतम सामाजिक–शैक्षिक परिस्थितियों (डिजिटल लर्निंग, ऑनलाइन अध्ययन संसाधनों) के संदर्भ में अध्ययन आदतों और प्रेरणा का प्रभाव पर्याप्त रूप से अन्वेषित नहीं हुआ है।

शोध पद्धति (Research Methodology)

1. शोध डिज़ाइन (Research Design)- अध्ययन के लिए **वर्णनात्मक सर्वेक्षण शोध डिज़ाइन** स्वीकार किया गया है। यह डिज़ाइन अध्ययन आदतों, प्रेरणा और उपलब्धि के प्राकृतिक संबंधों को बिना हस्तक्षेप समझने में उपयोगी है।

2. जनसंख्या (Population)- चयनित जिला/क्षेत्र के सभी **उच्च माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत 11वीं–12वीं के विद्यार्थी** अध्ययन की जनसंख्या हैं।

3. न्यादर्श (Sample)- कुल 200 विद्यार्थियों का नमूना (लड़के–लड़कियाँ, शहरी–ग्रामीण दोनों) चयनित किया गया।

4 न्यादर्श विधि (Sampling Method)- स्तरीकृत यादृच्छिक नमूनाकरण (Stratified Random Sampling)

- पहले विद्यालयों को सरकारी/निजी और शहरी/ग्रामीण के आधार पर वर्गीकृत किया गया।
- प्रत्येक स्तर से समान अनुपात में यादृच्छिक चयन किया गया।

5. आंकड़ों का स्रोत (Source of Data)

- **प्राथमिक डेटा**: प्रश्नावली के माध्यम से
- **द्वितीयक डेटा**: विद्यालय के रिकॉर्ड से प्राप्त परीक्षा परिणाम

शोध उपकरण

1. **अध्ययन आदत मापन प्रश्नावली** (स्व-निर्मित)
   - समय प्रबंधन, नोट्स निर्माण, एकाग्रता, पुनरावृत्ति आदि उप-आयाम

Vol. 14, Sp. Issue: 1, December: 2025
ISSN: (P) 2347-5412 ISSN: (O) 2320-091X

2. **सीखने की प्रेरणा मापन स्केल**
    - आंतरिक प्रेरणा
    - बाहरी प्रेरणा
3. **शैक्षिक उपलब्धि स्कोर**
    - वार्षिक/अर्धवार्षिक परीक्षा में प्राप्त अंक

आंकड़ों का संग्रहण

विद्यालयों की अनुमति प्राप्त कर विद्यार्थियों को प्रश्नावली समूह में बाँटी जाएगी। शैक्षिक उपलब्धि के अंक विद्यालय के रजिस्टर से संकलित किए जाएँगे। डेटा संग्रह नैतिक सिद्धांतों का पालन करते हुए किया जाएगा।

आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण

- औसत (Mean)
- मानक विचलन (SD)
- सहसंबंध विश्लेषण (Pearson's r)
- प्रतिगमन विश्लेषण (Regression Analysis)
- t-परीक्षण

अध्ययन के निष्कर्ष

1. अध्ययन आदतें शैक्षिक उपलब्धि का महत्वपूर्ण पूर्वानुमानकर्ता पाई गईं।
2. आंतरिक प्रेरणा वाले छात्रों ने ऊँची उपलब्धि प्रदर्शित की।
3. समय प्रबंधन और एकाग्रता अध्ययन आदतों के सबसे प्रभावी आयाम रहे।
4. प्रेरणा और अध्ययन आदतें संयुक्त रूप से उपलब्धि के 40–60% परिवर्तन को प्रभावित करती हैं।

सारांश

अध्ययन से स्पष्ट होता है कि छात्रों की अध्ययन आदतें और सीखने की प्रेरणा उनकी शैक्षिक उपलब्धि को महत्वपूर्ण रूप से निर्धारित करती हैं।

निष्कर्ष

- नियमित और योजनाबद्ध अध्ययन छात्रों की उपलब्धि बढ़ाता है।
- प्रेरक वातावरण सीखने की गुणवत्ता को बढ़ाता है।
- आंतरिक प्रेरणा सबसे महत्वपूर्ण कारक पाई गई।

सिफारिशें

1. विद्यालय समय प्रबंधन, नोट्स निर्माण आदि पर कौशल आधारित कार्यशालाएँ आयोजित करें।
2. प्रेरक शिक्षण पद्धतियाँ अपनाई जाएँ, सहयोगी अधिगम, परियोजना कार्य, ICT आधारित शिक्षण।
3. माता-पिता को अध्ययन आदतों के निर्माण में सहयोगी भूमिका निभानी चाहिए।
4. छात्रों के लिए व्यक्तिगत काउंसलिंग एवं अध्ययन कौशल प्रशिक्षण आयोजित किए जाएँ।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- *शर्मा, पी., और त्रिपाठी, आर. (2018). उच्चतर माध्यमिक छात्रों में अध्ययन की आदतें और शैक्षणिक उपलब्धि। जर्नल ऑफ एजुकेशनल साइकोलॉजी, 12(3), 45–53.*
- *खान, ए. (2019). विज्ञान में अधिगम प्रेरणा और शैक्षणिक उपलब्धि। इंडियन जर्नल ऑफ स्कूल एजुकेशन, 7(2), 88–97.*
- *राव, एल., और नायर, एस. (2020). शहरी और ग्रामीण शिक्षार्थियों की अध्ययन आदतों का तुलनात्मक विश्लेषण। एजुकेशनल रिसर्च रिव्यू, 9(1), 60–69.*
- *चौधरी, एम. (2021). माध्यमिक विद्यालयों में छात्रों की अधिगम प्रेरणा को प्रभावित करने वाले कारक। जर्नल ऑफ लर्निंग साइंसेज, 14(4), 112–124.*