IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

आवासीय एवं गैर आवासीय माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन का उनकी शैक्षिक उपलब्धि के संदर्भ में अध्ययन

[1]डॉ0 सविता भंडारी
सहायक प्राध्यापिका
बी0एड0 विभाग,
एम0 बी0 राजकीय पी0 जी0 महाविद्यालय,
हल्द्वानी, नैनीताल (उत्तराखंड)

[2]मंजू
शोधार्थिनी (शिक्षाशास्त्र)
बी0एड0 विभाग,
एम0 बी0 राजकीय पी0 जी0 महाविद्यालय,
हल्द्वानी, नैनीताल (उत्तराखंड)

सारांष

किसी भी राष्ट्र का भविष्य विद्यार्थी होता है। शिक्षा आयोग 1964 द्वारा अवलोकित किया गया कि, देश के भविष्य का निर्माण उनकी कक्षाओ में हो रहा है। विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में शिक्षा महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि शिक्षा का ही परिणाम होती है। विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि को कई कारक प्रभावित करते है। शिक्षक की योग्यता, शिक्षक का सेवाकाल, शिक्षक की अभिवृत्ति, शिक्षक का समय प्रबंधन सबसे महत्वपूर्ण कारक है, जो विद्यार्थियों के शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित करता है। समय प्रबंधन बहुत महत्वपूर्ण कारक है, क्योंकि समय का सदुपयोग विद्यार्थी जीवन में अत्यन्त महत्वपूर्ण होता है ,खोया हुआ धन पुनः अर्जित किया जा सकता है, किन्तु समय निकलने जाने के बाद उसे पुनः प्राप्त नहीं किया जा सकता। समय निरंतर गतिशील रहता है। अतः विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर समय प्रबंधन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। प्रस्तुत शोध अध्ययन में ''आवासीय एवं गैर आवासीय माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन का उनकी शैक्षिक उपलब्धि के सन्दर्भ में'' अध्ययन किया गया है। जिसमें विज्ञान तथा वाणिज्य वर्ग के छात्र–छात्राओं को सम्मिलित किया जाता है। न्यायदर्श तकनीक के रूप में यादृच्छिक तकनीक का उपयोग किया गया था। न्यायदर्श के रूप में 120 विद्यार्थियों को चुना गया, जिसमें 60 छात्र तथा 60 छात्राओं को सम्मिलित किया गया। प्रदत्तो के सकंलन हेतु सर्वे विधि का प्रयोग किया गया तथा प्रदत्तो के विश्लेषण हेतु मध्यमान, मानक विचलन, पियरसन सह–सम्बन्ध गुणांक तथा टी–परीक्षण का प्रयोग किया गया। शोध के अध्ययन के परिणाम दर्शाते है कि समय प्रबंधन का शैक्षिक उपलब्धि पर धनात्मक सह सम्बन्ध पाया गया।

मुख्य बिन्दुः–समय प्रबंधन, माध्यमिक स्तर, शैक्षिक उपलब्धि ।

प्रस्तावना

शिक्षा प्रत्येक व्यक्ति के लिए परम आवश्यक है। शिक्षा द्वारा सभी अपना विकास करने में सक्षम होते है। विद्यार्थी शिक्षा का केन्द्र बिन्दु होता है। विद्यार्थी को ध्यान में रखकर ही शिक्षा की प्रकिया का कियान्नवयन होता है। विद्यार्थी राष्ट्र के भविष्य का निर्माण है, विद्यार्थियों के सर्वागीण विकास में शिक्षा का महत्वपूर्ण योगदान होता है। विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि शिक्षा प्रकिया का परिणाम होती है। शैक्षिक उपलब्धि अनेक कारकों द्वारा प्रभावित होती है। एवेनेर्ड (2002) के

अनुसार ऐसे विद्यार्थियों की मन स्थिति, बुद्धि, स्वास्थ्य की स्थिति, शिक्षक द्वारा दी गयी प्रेरणा को प्रभावित कर सकते है। हम्माडंड (2005) के अनुसार शैक्षिक प्रणाली, शिक्षकों की गुणवत्ता पर निर्भर करती है। शिक्षक की योग्यता, शिक्षक का सेवाकाल, शिक्षक का समय प्रबंधन सबसे महत्वपूर्ण कारक है जो विद्यार्थियों के शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित करता है। समय प्रबंधन सबसे महत्वपूर्ण कारक है जिससे विद्यार्थियों का शैक्षिक प्रदर्शन प्रभावित होता है। समय का जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है खोया हुआ धन पुनः अर्जित किया जा सकता है। किन्तु समय को दुबारा प्राप्त नहीं किया जा सकता। समय निरंतर गतिशील रहता है। समय का सदुपयोग कर जीवन को नयी दिशा, उन्नति प्राप्त की जा सकती है जबकि इसका दुरूपयोग 'अब पछताय होय क्या जब चिडिया चुग गयी खेत' कहने के लिए बाध्य करता है। विद्यार्थी जीवन में तो समय का महत्व और अधिक बढ़ जाता है।

समय 'प्रबन्धन' शब्द 1950 और 1960 के दशक में परिचित हुआ, यह शब्द बताता है कि समय का प्रबंधन किया जाता है। समय प्रबंधन कला तथा विज्ञान दोनो है, प्रत्येक शक्ति के लिए समय प्रबंधन करना आवश्यक है। विद्यार्थी जीवन के लिए समय के प्रबंधन का विशेष महत्व है। विद्यार्थियो को विद्या ग्रहण करने के लिए अपने समय का एक–एक क्षण का सदुपयोग करना चाहिए। अतः यह कहना उचित होगा कि सफलता की दिशा में पहला कदम कुशल समय प्रबंधन है। विद्यार्थी जीवन वह समय है, जब मनुष्य अग्रामी जीवन के लिए नींव रखता है, इसलिए उस अवस्था में समय के महत्व को समझना और समय का सदुपयोग करना बहुत महत्वपूर्ण होता है। विद्यार्थी जीवन रूपी भवन की नींव इसी समय रखी जाती है। जिस प्रकार एक पुस्तक को लिखने के लिए एक–एक अक्षर को लिखना पड़ता है तब वह पुस्तक पूर्ण लिखी जाती है, उसी प्रकार विद्यार्थी को एक–एक क्षण का उपयोग कर उस पुस्तक को पढ़ना पड़ता है, तभी वह उस ज्ञान को ग्रहण कर सकता है, विद्यार्थियों को शहद की मक्खी की भाँति कार्य करना पड़ता है। छोटे–छोटे पराग कणों से वह कितना शहद बनाती है। इसी प्रकार विद्यार्थी छोटे–छोटे क्षणों का उपयोग करके सफलता प्राप्त करता है। शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करने वाले अनेक कारणों में से एक समय प्रबंधन एक मुख्य कारक है। शैक्षिक उपलधि से तात्पर्य विद्यालयों के विभिन्न विषयों में अर्जित ज्ञान और कौशल से है।

ब्रिटन, ब्रूस के0 टैसर अब्राहम (1991) के द्वारा विश्वविद्यालय श्रेणी प्रथाओं पर समय प्रबंधन के प्रभाव का अध्ययन किया गया। सम्भावित अध्ययन द्वारा यह परिकल्पना परीक्षण की गयी, कि विश्वविद्यालय श्रेणी औसत समय प्रबंधन प्रथाओ द्वारा निर्धारित किया। 1983 में 90 विश्वविद्यालयों के विद्यार्थियों द्वारा समय प्रबंधन प्रश्नावली पूर्ण की गयी थी तथा उनके माध्यमिक कक्षाओं के प्राप्तांक उनके विद्यालय के अभिलेखों द्वारा प्राप्त किये गये थे। प्रगति विश्लेषण द्वारा ज्ञात हुआ कि समय प्रबंधन के दो घटक महत्वपूर्ण थे तथा यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ था कि समय प्रबंधन अभ्यास, विश्वविद्यालयी उपलब्धि को प्रभावित करता है।

कार्ल आर जालूफ और एमी के0 गार्टनर (1999) ने विश्वविद्यालयी विद्यार्थियों के समय और शैक्षणिक प्रदर्शन के उपयोग का अध्ययन किया–पढ़ाई क्या महत्व रखती है? रिकर्सिव रिग्रेशन विश्लेषण से समय प्रबंधन एवं अध्ययन समय ज्ञात हुआ जो ओहियो राज्य विश्वविद्यालय के तीन कृषि, अर्थशास्त्र पाठ्यक्रमों में 93 विद्यार्थियों के तिमाही श्रेणी बिन्दु औसत से सम्बन्धित थे। समय प्रबंधन के मापन के लिए 34 प्रश्नों का एक सेट निर्मित किया गया था। समय प्रबंधन व्यवहार मापनी को मनोविज्ञान विभाग के डॉ0 थेरिस हाफमैन से प्राप्त किया गया था। प्रतिगमन विश्लेषण सांखीकीय विधि का प्रयोग किया गया था तथा निष्कर्षों द्वारा यह तथ्य ज्ञात हुआ कि समय की मात्रा में वृद्धि करके विद्यार्थी अपने श्रेणी बिंदु औसत में वृद्धि कर सकते है।

प्रोफेसर मेहराज कौषर (2013) के द्वारा महाविद्यालय के विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर समय प्रबंधन के प्रभाव का अध्ययन किया था। न्यायदर्श के रूप में 50 महाविद्यालयों के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया था। परिणाम स्वरूप समय प्रबंधन और छात्र के शैक्षिक प्रदर्शन के मध्य एक महत्वपूर्ण और सकारात्मक संबंध प्राप्त हुआ।

उपरोक्त शोध अध्ययनों के आधार पर हम कह सकते है कि समय प्रबंधन की विद्यार्थी के जीवन में अत्यन्त आवश्यकता होती है। समय प्रबंधन एवं शैक्षिक उपलब्धि में सकारात्मक संबंध होता है। इसी कारण समय प्रबंधन विद्यार्थी जीवन में अहम भूमिका रखता है।

शोध का औचित्य–

प्रस्तुत शोध में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन का उनकी शैक्षिक उपलब्धि के संदर्भ में अध्ययन करने का प्रयास किया गया है, समय प्रबंधन से तात्पर्य इस तरीके से है, जो आपने संगठित किया और योजना बनाई कि आप विशिष्ट गतिविधियों पर कितना समय बिताते है। विद्यार्थी किस प्रकार अपने समय का प्रबंधन करके अपने उद्देश्यों की प्राप्ति करते हैं तथा शिक्षकों का समय प्रबंधन उनके जीवन में किस प्रकार की भूमिका अदा करता हैं। इस शोध के द्वारा यह बताने का प्रयास किया गया है विद्यार्थी जीवन में समय का कितना महत्व है अथवा समय कितना महत्वपूर्ण है। विद्यार्थियों को शिक्षा किसी न किसी उद्देश्यों को ध्यान में रखकर दी जाती है, और इन उद्देश्यों की प्राप्ति किस सीमा तक हुई है, इसके निरक्षण के लिए शैक्षिक उपलब्धि का प्रयोग किया जाता है। विद्यार्थी जीवन में सफलता प्राप्ति एंव उद्दश्यों को पूर्ण करने में शैक्षिक उपलब्धि की मुख्य तथा अहम भूमिका रहती है। शैक्षिक उपलब्धि को सफल बनाने में विद्यार्थी के जीवन में समय प्रबंधन मुख्य भूमिका निभाता है, यह कहना उचित होगा कि समय प्रबंधन प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में अहम भूमिका अदा करता है। समय प्रबंधन का शैक्षिक उपलब्धि पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जिस प्रकार एक कुशल व्यक्ति अपने समय को समय प्रबंधन की विभिन्न तकनीकों द्वारा सफल बनाने का प्रयास बनाने का प्रयास करता है, उसी प्रकार विद्यार्थी भी उचित समय प्रबंधन का उपयोग करके स्वंय की क्षमताओं को अधिक कुशल बना सकता है। इस शोध द्वारा यह प्रयास किया गया है, विद्यार्थियों को समय का मूल्य ज्ञात हो वह अपने समय का सदुपयोग कर सके तथा एक सफल जीवन व्यतीत कर सकें क्योंकि विद्यार्थी जीवन में समय प्रबंधन का एक विशेष महत्व है। प्रस्तुत अध्ययन ऊधम सिंह नगर में स्थित रूद्रपुर शहर के आवासीय तथा गैर आवासीय उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन का उनकी शैक्षिक उपलब्धि के मध्य संबंधो का अध्ययन करने का एक प्रयास है।

चरों की सक्रियात्मक परिभाषा

आवासीय विद्यालय– आवासीय विद्यालय से तात्पर्य जहाँ विद्यार्थी अध्ययन के दौरान रहते हैं तथा केवल अवकाश काल में ही अपने घरों को जाते हैं।

गैर आवासीय विद्यालय– गैर आवासीय विद्यालय से तात्पर्य जहाँ विद्यार्थी प्रतिदिन 6 घण्टे व्यतीत करते हैं अध्ययन करते है तथा उसके उपरान्त घर चले जाते हैं।

समय प्रबंधन– 'समय प्रबंधन' विशिष्ट गतिविधियों के बीच अपने समय को किस प्रकार विभाजित और व्यवस्थित करने की योजना है। अच्छा समय प्रबंधन बेहतर कार्य करने में सक्षम बनाता है।

शैक्षिक उपलब्धि– शैक्षिक उपलबिध से तात्पर्य, किसी विद्यार्थी द्वारा लघुकालिक तथा दीर्घकालिक शैक्षिक लक्ष्यों को किस सीमा तक प्राप्त किया गया है, जिनका मूल्यांकन परीक्षा द्वारा किया जाता है।

शोध के उद्देष्य–

- आवासीय तथा गैर आवासीय विद्यालय के विद्याथियों के समय प्रबंधन का तुलनात्मक अध्ययन करना।
- विद्यार्थियों के समय प्रबंधन एंव शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सह–संबंध का अध्ययन करना।

शोध की परिकल्पनायें–

- आवासीय तथा गैर आवासीय विद्यालय के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन में कोई सार्थक अंतर नहीं हैं।
- विद्यार्थियों के समय प्रबंधन एंव शैक्षिक उपलब्धि के मध्य कोई सार्थक संबंध नहीं है।
- गैर आवासीय विद्यालय के विद्याथियों के समय प्रबंधन एंव शैक्षिक उपलब्धि में कोई सार्थक संबंध नहीं है।

शोध विधि–

शोधकर्ती द्वारा इस अध्ययन में वर्णात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

शोध का सीमांकन–

- प्रस्तुत शोध अध्ययन में ऊधम सिंह नगर जिले में स्थित रूद्रपुर शहर के जवाहर नवोदय आवासीय विद्यालय तथा गैर आवासीय राजकीय इण्टर कॉलेज विद्यालय रूद्रपुर के माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों को अध्ययन के विषय के रूप में सम्मिलित किया गया है।
- प्रस्तुत शोध अध्ययन में केवल कक्षा 11वीं में अध्ययनरत विज्ञान तथा वाणिज्य के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है।

न्यायदर्षः प्रस्तुत शोध अध्ययन में माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत कक्षा 11 के 60 विद्यार्थियों को जवाहर नवोदय आवासीय विद्यालय से तथा 60 विद्यार्थियों को राजकीय इण्टर कालेज से यादृच्छिक न्यायदर्श विधि द्वारा चयनित किया गया हैं। कुल 120 विद्यार्थियों में से 60 छात्र (30 विज्ञान एंव 30 वाणिज्य) 60 छात्राएं (30 विज्ञान एंव 30 वाणिज्य) के लिए गये हैं।

शोध उपकरण– प्रस्तुत शोध अध्ययन में 'डी0 एन0 सनवाल तथा मीनाक्षी पराशर द्वारा निर्मित समय प्रबंधन योग्यता मापनी का प्रयोग किया गया है, तथा विद्यालय से विद्यार्थियों को शैक्षिक उपलब्धि के अंकों को प्राप्त गया है।

प्रयुक्त सांख्यिकी– शोध के अध्ययन हेतु प्रदत्तों के संग्रह के पश्चात विश्लेषण के लिए सह–संबंध गुणांक तथा टी–परीक्षण का प्रयोग किया गया।

परिणामों की व्याख्या– शोध अध्ययन से सम्बन्धित आंकडो़ का विश्लेषण करने के पश्चात प्राप्त परिणामों की निम्न प्रकार व्याख्या की गयी है–

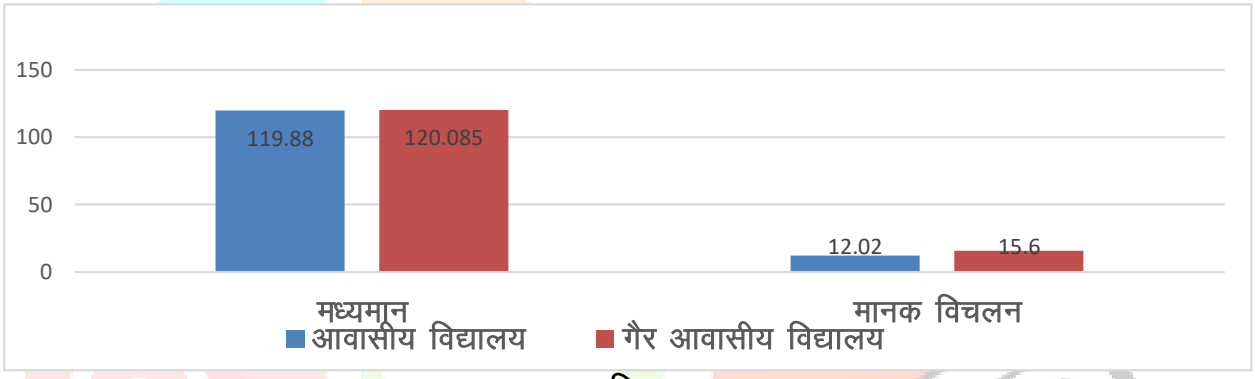
तालिका 1

आवासीय तथा गैर आवासीय विद्यालय के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन की तुलना

चर	वर्ग	N	मध्यमान	मानक विचलन	df	टी मान	परिणाम
समय प्रबंधन	आवासीय विद्यालय	60	119.88	12.02	118	0.38	असार्थक
	गैर आवासीय विद्यालय	60	120.085	15-603			

सार्थकता स्तर 0.01 पर तालिका मान = 2.59, सार्थकता स्तर 0.05 पर तालिका मान = 1.97

उपर्युक्त तालिका 1 में विद्यार्थियों के समय प्रबंधन मापनी से प्राप्त मध्यमान क्रमशः 119.883, 120.085 तथा मानक विचलन क्रमशः 12.03, 15.60 है इनके आधार पर गणना द्वारा टी मान 0.38 प्राप्त हुआ, स्वतंत्रता अंश 118 पर 0.05 सार्थकता स्तर का मान 1.97 सारणी में इंगित है गणना द्वारा प्राप्त टी मान सारणी में दिये गये मान से कम है, अतः आवासीय तथा गैर आवासीय विद्यालय के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन में सार्थक अंतर है।



तालिका 2

विद्यार्थियों के समय प्रबंधन एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सह–संबंध गुणांकों का विवरण

चर	कुल संख्या	स्वतंत्रता स्तर	सह–संबंध गुणांक	परिणाम
समय प्रबंधन एवं शैक्षिक उपलब्धि	120	118	0.218	सार्थक

सार्थक स्तर 0.05

उपरोक्त तालिका 2 में विद्यार्थियों के समय प्रबंधन एवं शैक्षिक उपलब्धियों के मध्य सह–संबंध गुणांक को प्रदर्शित किया गया है, स्वतंत्रता अंश 118 पर समय प्रबंधन एवं शैक्षिक उपलब्धि का सह संबंध गुणांक का मान 0.218 प्राप्त हुआ, जो कि तालिका में इंगित सार्थकता स्तर 0.05 के मान 0.195 से अधिक है अतः यह मान इंगित करता है कि माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य धनात्मक सह–संबंध है।

तालिका 3

गैर आवासीय विद्यालय के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सह–संबंध गुणांकों का विवरण

चर	कुल संख्या	Df	सह संबंध गुणांक	परिणाम
समय प्रबंधन शैक्षिक उपलब्धि	60	58	0.41	सार्थक

सार्थक स्तर 0.05

उपरोक्त तालिका 3 में गैर आवासीय विद्यालय के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन एवं शैक्षिक उपलब्धियों के मध्य सह–संबंध गुणांक को प्रदर्शित किया गया है, स्वतंत्रता अंश (df = 58) पर समय प्रबंधन एवं शैक्षिक उपलब्धि का गुणांक का मान 0. 41 प्राप्त हुआ, जो कि तालिका में इंगित सार्थकता स्तर 0.05 के मान 0.27 से अधिक है अतः गैर आवासीय विद्यालय के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सह–संबंध है।

शोध के निष्कर्ष

- विद्यार्थियों के समय प्रबंधन एवं शैक्षिक उपलब्धि में निम्न धनात्मक सह–संबंध पाया गया।
- आवासीय और गैर आवासीय विद्याालय के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन में कोई सार्थक अंतर नही पाया गया अर्थात दोनों ही विद्यालयों के विद्यार्थियों का समय प्रबंधन समान प्राप्त हुआ।
- गैर आवासीय विद्यालय के विद्यार्थियों के समय प्रबंधन एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य परिमित धनात्मक सह संबध पाया गया।

शैक्षिक उपादेयता

प्रस्तुत शोध के परिणामों से विद्यार्थियों, विद्यालयों एवं शिक्षकों को लाभ प्राप्त होगा, क्योंकि समय का महत्व प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में अहम रहता है। शिक्षक यह जानने में सक्षम होंगे कि प्रत्येक विद्यार्थी के जीवन में समय प्रबंधन का कितना महत्व है और समय प्रबंधन करना कितना आवश्यक है तथा यह भी ज्ञात होगा कि समय प्रबंधन एवं शैक्षिक उपलब्धि सकारात्मक रूप से सह–सम्बन्धित है।

विद्यार्थियों से सम्बन्धित कुछ मूलभूत समस्याएँ जैसे सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर घंटो समय व्यतीत करना, घंटो फोन पर बात करना, उचित समय सारणी का अभाव, उचित मार्गदर्शन का अभाव, निर्धारित लक्ष्य का अभाव, मित्रों के साथ बाहर घूमना आदि। यह वर्तमान के विद्यार्थियों द्वारा की जाने वाली कुछ गतिविधियाँ है, जो उनके और उनके शैक्षिक प्रदर्शन के मध्य एक बाधा के रूप में कार्य करते है, और उचित समय प्रबंधन के अभाव के कारण पिछड़ जाते है। समय प्रबंधन कौशल का उपयोग कर विद्यार्थी अपनी शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि कर सकते है, शिक्षकों का समय प्रबंधन भी विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करता है क्योंकि विद्यार्थियों अपने शिक्षकों का अनुसरण करते है। अभिभावक की एक महत्तवपूर्ण भूमिका निभाते है, घर ही स्थान है जहां बालक बहुत कुछ सीखते है, अभिभावकों को अपने बच्चों की गतिविधियों को ध्यान में रखते है और उन्हें किस समय क्या करना है इसका ध्यान अभिभावकों को ही रखना होता है। यह अध्ययन समय प्रबंधन के प्रति विद्यार्थियों में सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में सहायक होगा। विद्यार्थियों को समय की महत्ता से अवगत कराने का एक सक्षम प्रयास होगा।

सन्दर्भ–ग्रन्थ सूची

- Valerie P.Jackson, MD Time management : A realistic approach
- Kayode,G.M. J.B. Ayodele impact of teacher time management on secondary school students performance in Ekiti state university Nigeria
- Kaushar Prof.Mehraz (2013) study of impact of time management on academic performance of college students. Journal of business management vol. 9, issue 6, pp59-60
- Ghamari Mohamad, Hamed Barmes, Mehrtag Biglari (2013) effectiveness of time management strategies training in students' anxiety and academic performance. International journal of psychology and behavioral research vol.2 (3) 152-160, 20, ISSN 2322-4002 © 2013
- Sun Hechuan, xiaolin yang (2009) students' pressure, time management and effective learning. International journals of educational management vol.23, issue 6, pp456-456, ISSN0951-354x
- Mickey T.Trockel MS Michael D.Bernes ph.D, Dennis L Egget ph.D (2000) health related variable and academic performance Among first year college students : implication for sleep and other behavior. Journal of American college health vol.49, issue 3
- Sarath A. Nonis and Gail i. Hudson (2006) Academic performance of college students: influence of time spent studying and working. Journal of education for business vol. 81, issue 3, pp 151-159
- Atkinson, J. (1974). Motivation and achievement. Washington, D. C. V. H. Winston and Sons.
- Murphy, S. (1996). The achievement zone. New York: G. P. Putnam's Sons.
- Parker, J. & Johnson, C. (1981). Affecting Achievement Motivation. Charlottesville, VA:
- University of Virginia. (ERIC Document Reproduction Service Number ED 226 833).
- Simon, S. (1988). Getting unstuck. New York: Warner Books.
- https://www.managementstudyguide.com/time-management-skills.htm
- https://www.definition.net/definition/academic+achievement