“A ONE-DAY INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY CONFERENCE ON HERITAGE TO HORIZON: INNOVATION FOR A SUSTAINABLE FUTURE.”

UMMEKULSHUM I. KAZI
M.A (SEM-3)
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY
S.B. GARDA COLLEGE (ARTS) AND
P.K. PATEL COLLEGE OF COMMERCE, NAVSARI
Mo:- +91 8866525784
Email:- kulshumkazi99@gmail.com

DR. SAMIRA A. KHALIFA
ADHYAPAK SAHAYAK
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY
S.B. GARDA COLLEGE (ARTS) AND
P.K. PATEL COLLEGE OF COMMERCE, NAVSARI
Mo:- +917698960661
Email:- samirakhalifa049@gmail.com

Abstract:

વર્તમાન શૈક્ષણિક પરિપ્રેક્ષમાં ઝડપી તકનીકી વિકાસ અને બધે જ જોવા મળતા ડિજિટલ વિક્ષેપો ને કારણે વિદ્યાર્થીઓ માટે સમયનું વ્યક્તિગત આયોજન કરવું એ એક અત્યંત જટિલ પડકાર બની ગયું છે. શિક્ષણ ક્ષેત્રે લાંબા ગાળાની સ્થિરતા અને ટકાઉ પ્રગતિ લાવવા માટે વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મ-નિયંત્રણ હોવું અનિવાર્ય છે. આ વિસ્તૃત સમીક્ષા નો મુખ્ય હેતુ ઉચ્ચ શિક્ષણ ના વિદ્યાર્થીઓની સમય પ્રબંધનની વિવિધ ટેવો અને તેમના શૈક્ષણિક પરિણામો (ગ્રેડ/GPA) વચ્ચેના ચોક્કસ સકારાત્મક કે નકારાત્મક સંબંધો પર થયેલા વૈશ્વિક અને પ્રાદેશિક પ્રવાહોનું મૂલ્યાંકન કરવાનો છે. પ્રસ્તુત સંશોધન માટે Google Scholar, Scopus અને ResearchGate જેવા શૈક્ષણિક ડેટાબેઝનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. વર્ષ 2016 થી 2026 ના દાયકા દરમિયાન પ્રકાશિત થયેલા 25 થી વધુ ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળા સંશોધન પત્રોની પદ્ધતિસર પસંદગી કરીને તેમનું ગુણાત્મક વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. વ્યાપક વિશ્લેષણ દર્શાવે છે કે જે વિદ્યાર્થીઓ વ્યવસ્થિત સમય આયોજન કરે છે અને કાર્યોની અગ્રતા નક્કી કરે છે, તેમના શૈક્ષણિક ગ્રેડ (GPA) માં નોંધપાત્ર સુધારો થાય છે અને માનસિક તણાવનું સ્તર ઘટે છે. મહત્વની બાબત એ છે કે, મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણથી સમય પ્રબંધન માત્ર વિદ્યાર્થીઓ પૂરતું સીમિત નથી, પરંતુ તે સમગ્ર માનવ સુખાકારી અને વૈશ્વિક તણાવ મુક્તિ માટેનો એક પાયાનો સ્તંભ છે. આનાથી વિપરીત, સ્માર્ટફોન અને સોશિયલ મીડિયાના અતિરેકથી ઉદ્ભવતી કાર્ય ટાળવાની વૃત્તિ શૈક્ષણિક પ્રદર્શનને ગંભીર નુકસાન પહોંચાડે છે, જે મનોવિજ્ઞાન અનુસાર એક પ્રકારનું 'ઇમોશનલ મિસમેનેજમેન્ટ' છે. આ સમીક્ષાત્મક નોંધ વિદ્યાર્થીઓના દૈનિક જીવનમાં જોવા મળતા સ્માર્ટફોન અને સોશિયલ મીડિયાના અતિરેક જેવા 'Major Time Wasters' ને મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ ઓળખીને, તેનાથી માનવ મગજ પર વધતા ન્યુરોલોજીકલ ધર્ષણ અને તણાવનું વિશ્લેષણ કરે છે. આ સમીક્ષા સાબિત કરે છે કે આધુનિક યુગમાં સમય પ્રબંધન એ માત્ર એક સામાન્ય આદત નથી પરંતુ શૈક્ષણિક શ્રેષ્ઠતા અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે એક અનિવાર્ય આધારસ્તંભ છે. આ પેપર કોરોના પછીના હાઇબ્રિડ શિક્ષણના સંદર્ભમાં રહેલી સંશોધનની ખામીઓને પણ ઉજાગર કરે છે અને ભવિષ્યના સંશોધકો માટે નવો માર્ગ સૂચવે છે, જે ટકાઉ શૈક્ષણિક ભવિષ્ય (Sustainable Future) ના નિર્માણ માટે અતિ ઉપયોગી સાબિત થશે.

પ્રસ્તાવના (Introduction)

21મી સદીના આધુનિક શૈક્ષણિક વાતાવરણમાં વિદ્યાર્થીઓ માત્ર પરંપરાગત વર્ગખંડ અને પુસ્તકો પૂરતા મર્યાદિત નથી. તેઓ ઓનલાઈન લર્નિંગ, વિવિધ શૈક્ષણિક એપ્સ, સોશિયલ મીડિયા

અને ઇતર પ્રવૃત્તિઓથી સતત ઘેરાયેલા રહે છે. કોન્ફરન્સની મુખ્ય થીમ "Heritage to Horizons: Innovation for a Sustainable Future" ને ધ્યાનમાં રાખતા, ભવિષ્યના શિક્ષણને ટકાઉ બનાવવા માટે વિદ્યાર્થીઓમાં સ્વ-નિયમન (Self-regulation) હોવું ખૂબ જરૂરી છે.મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણથી, સમય પ્રબંધન એ માત્ર વિદ્યાર્થીઓ પૂરતું સીમિત કોઈ અલગ કૌશલ્ય નથી; પરંતુ તે સમગ્ર માનવ સુખાકારી (Holistic Human Well-being) અને વૈશ્વિક તણાવ મુક્તિ (Stress Mitigation) માટેનો એક પાયાનો સ્તંભ છે. દરેક મનુષ્ય, પછી ભલે તે સમાજમાં ગમે તે ભૂમિકા ભજવતો હોય, જ્યારે તે સમયની માંગ સાથે તાલમેલ નથી મિલાવી શકતો ત્યારે તેના મગજમાં ન્યુરોલોજીકલ ઘર્ષણ (માનસિક ખેંચતાણ) અનુભવે છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિનો પોતાના દૈનિક સમયપત્રક પર વ્યવસ્થિત કાબૂ નથી હોતો, ત્યારે મગજ પરનો જ્ઞાનાત્મક બોજ (Cognitive Load) વધી જાય છે, જે શરીરમાં સતત 'કોર્ટિસોલ' (Cortisol - તણાવ પેદા કરતો હોર્મોન) નો સ્ત્રાવ વધારે છે. યોગ્ય સમય પ્રબંધન મગજને વૈચારિક સ્પષ્ટતા, મર્યાદાઓ અને સ્થિરતા પ્રદાન કરીને એક માનસિક રક્ષક (Psychological Buffer) તરીકે કામ કરે છે. અસ્તવ્યસ્ત દૈનિક દિનચર્યાઓને વ્યવસ્થિત માળખામાં બદલીને, સમયનું સંચાલન સીધી રીતે માનસિક વેદનાને ન્યૂનતમ કરે છે, સામાન્ય ચિંતા (Anxiety) ને હળવી કરે છે અને માનવ જીવનના તમામ તબક્કાઓમાં ભાવનાત્મક થાકને અટકાવે છે.

આજના હાયપર-કનેક્ટેડ ડિજિટલ યુગમાં મનોવિજ્ઞાન સામે સૌથી મોટો પડકાર વિદ્યાર્થીઓની એકાગ્રતાનો ગાળો (Attention Span) ઘટી રહ્યો છે તે છે. સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ્સ અને શોર્ટ વીડિયોઝ (Shorts/Reels) ના અલ્ગોરિધમ્સ માનવ મગજની નબળાઈઓનો ઉપયોગ કરીને ડિઝાઇન કરવામાં આવ્યા છે, જેથી જ્યારે પણ કોઈ વિદ્યાર્થી નવું કન્ટેન્ટ જુએ છે, ત્યારે તેના મગજમાં 'ડોપામાઇન' (Dopamine) નામનું કેમિકલ મુક્ત થાય છે, જે ત્વરિત આનંદ આપે છે (Khan et al., 2021). આ વારંવાર મળતા ક્ષણિક આનંદને કારણે મગજને તેની લત લાગી જાય છે, જેના પરિણામે જ્યારે વિદ્યાર્થી કોઈ અઘરું પુસ્તક વાંચવા બેસે છે, ત્યારે મગજને તે કામ કંટાળાજનક લાગે છે કારણ કે પુસ્તક વાંચવામાં ત્વરિત ડોપામાઇન મળતું નથી. આ માનસિક ખેંચતાણને કારણે વિદ્યાર્થી પુસ્તક બંધ કરીને ફરીથી ફોન હાથમાં લઈ લે છે અને આ પ્રક્રિયા તેના મગજને સતત ભટકતું (Chronically Distracted) બનાવી દે છે, જે ભવિષ્યમાં 'Academic Procrastination' અને સમય પ્રબંધનના માર્ગમાં સૌથી મોટો અવરોધ બને છે. (Klingsieck, 2016).

વિવિધ વૈશ્વિક સંશોધનો એ વાત તરફ પણ ઈશારો કરે છે કે સમય પ્રબંધનની શૈલીમાં વિદ્યાર્થીઓના લિંગ (Gender) અને તેમની શૈક્ષણિક શાખાઓ (Arts, Commerce, Science) ના આધારે પણ મનોવૈજ્ઞાનિક ભિન્નતા જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે એવું જોવામાં આવ્યું છે કે વિજ્ઞાન અને એન્જિનિયરિંગના વિદ્યાર્થીઓ પર અસાઇનમેન્ટ્સનું માળખાકીય દબાણ વધુ હોવાને કારણે તેઓ સમયના કડક આયોજન તરફ વધુ ઝૂકે છે, પરંતુ તેમની વચ્ચે માનસિક તણાવનું સ્તર પણ ઘણું ઊંચું જોવા મળે છે **(Adams & Blair, 2019)**. બીજી તરફ, આર્ટ્સ અને મનોવિજ્ઞાન જેવા માનવતાવાદી વિષયોના વિદ્યાર્થીઓમાં સમયનું આયોજન વધુ લવચીક (Flexible) હોય છે. આ ઉપરાંત, પ્રાદેશિક મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસો દર્શાવે છે કે વિદ્યાર્થિનીઓમાં સામાન્ય રીતે વિદ્યાર્થીઓની સરખામણીમાં દૈનિક આયોજન અને કાર્યોની અગ્રતા નક્કી કરવાની ક્ષમતા વધુ પરિપક્વ હોય છે, કારણ કે તેમનામાં સામાજિક પરિસ્થિતિઓ સાથે આત્મ-નિયંત્રણ રાખવાની મનોવૈજ્ઞાનિક ટેવ કુદરતી રીતે વધુ કેળવાયેલી હોય છે **(Patel & Shah, 2025)**, જે ટકાઉ શૈક્ષણિક પરિણામો મેળવવામાં ખૂબ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

સાહિત્ય સમીક્ષા અને મુખ્ય વિષયો (Literature Review & Themes)

અત્યાર સુધીના ઉપલબ્ધ સાહિત્ય અને રિસર્ચ પેપર્સનું ઊંડાણપૂર્વક વિશ્લેષણ કરતા મુખ્યત્વે ચાર મહત્વના પ્રવાહો (Themes) ઉપર પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો છે.

- **સમયનું આયોજન અને લક્ષ્ય નિર્ધારણ (Time Planning & Goal Setting)**

એડમ્સ અને બ્લેયર, 2019 ના મતે, જે વિદ્યાર્થીઓ સેમેસ્ટરની શરૂઆતથી જ પોતાના દૈનિક અથવા સાપ્તાહિક કાર્યોનું ટાઈમ-ટેબલ બનાવે છે, તેઓ અભ્યાસક્રમ સમયસર પૂરો કરી શકે છે. સમયનું આયોજન વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મવિશ્વાસ વધારે છે, જેના કારણે પરીક્ષા દરમિયાન થતો શૈક્ષણિક તણાવ (Academic Stress) નોંધપાત્ર રીતે ઓછો જોવા મળ્યો છે. મનોવિજ્ઞાન દર્શાવે છે કે જ્યારે લક્ષ્યો સ્પષ્ટ હોય છે, ત્યારે મગજ પરનો વધારાનો બોજ ઓછો થાય છે અને કાર્યક્ષમતામાં 20% સુધીનો વધારો થાય છે.

- **કાર્ય ટાળવાની વૃત્તિ અને ડિજિટલ વિક્ષેપો (Academic Procrastination & Digital Distractions)**

તાજેતરના આધુનિક સંશોધનોમાં સોશિયલ મીડિયા (Instagram Reels, YouTube Shorts, અને Online Gaming) ને શૈક્ષણિક પ્રદર્શનમાં સૌથી મોટો અવરોધ માનવામાં આવ્યો છે. ખાન અને સાથીઓ (2021) ના સંશોધન મુજબ, આજના વિદ્યાર્થીઓના જીવનમાં સ્માર્ટફોનની

આદત અને અનિયંત્રિત સ્ક્રીન ટાઈમ એ "Major Time Wasters" (સમયનો બગાડ કરનારા મુખ્ય આંતરિક પરિબળો) સાબિત થયા છે. મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં આ વર્તનને 'એકેડેમિક પ્રોક્રાસ્ટિનેશન' (Academic Procrastination) કહે છે, જ્યાં વિદ્યાર્થીઓ તણાવ કે ચિંતાથી બચવા માટે પોતાના મહત્વના શૈક્ષણિક કાર્યોને પાછા ઠેલે છે અને ક્ષણિક આનંદ (Instant Gratification) મેળવવા ડિજિટલ માધ્યમો તરફ વળે છે. મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ આ પ્રકારના 'Major Time Wasters' કોઈ સામાન્ય આળસ નથી, પરંતુ વિદ્યાર્થીના મગજ દ્વારા અપનાવવામાં આવતો એક નકારાત્મક સંરક્ષણ માર્ગ (Maladaptive Emotional Regulation) છે. આ આદતો માનવ મગજના ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવાના ગાળા (Attention Span) ને ટુકડાઓમાં વહેંચી નાખે છે, જે સીધી રીતે ઊંઘની અછત, તીવ્ર માનસિક થાક અને શૈક્ષણિક પરિણામોમાં નીચા જીપીએ (Low GPA) માટે જવાબદાર બને છે.

- **ટકાઉ ભવિષ્ય અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય (Sustainable Well-being & Mental Health)**

શિક્ષણનું ટકાઉપણું એ બાબત પર નિર્ભર છે કે વિદ્યાર્થી ભણવાના ભારણ સાથે પોતાનું માનસિક સંતુલન કેવી રીતે જાળવે છે. સમીક્ષા દર્શાવે છે કે યોગ્ય ટાઈમ મેનેજમેન્ટ શીખેલા વિદ્યાર્થીઓ લાંબા ગાળે પ્રોફેશનલ લાઈફમાં પણ માનસિક થાક (Burnout) નો ઓછો ભોગ બને છે અને ભવિષ્યની કારકિર્દીમાં વધુ સફળ રહે છે.(George et al., 2023). અસ્તવ્યસ્ત દિનચર્યાઓને વ્યવસ્થિત માળખામાં બદલીને, સમયનું સંચાલન સીધી રીતે માનસિક વેદનાને ન્યૂનતમ કરે છે. સમયનું આ સંતુલન શરીરના જૈવિક પરિબળો (Biological Factors) ને નિયંત્રિત કરી વિદ્યાર્થીને માનસિક તણાવ અને થાકથી સુરક્ષિત રાખે છે.

- **સમય પ્રબંધન અને માનસિક સ્થિતિસ્થાપકતાનું મનોવૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ (Psychological Analysis of Time Management and Resilience)**

મનોવિજ્ઞાનના ગહન સિદ્ધાંતો અનુસાર, સમય પ્રબંધન એ માત્ર કોઈ બાહ્ય પ્રવૃત્તિ નથી પરંતુ તે વ્યક્તિની આંતરિક માનસિક સ્થિતિ સ્થાપકતા (Psychological Resilience) સાથે સીધી રીતે જોડાયેલું છે. જ્યારે કોઈ વિદ્યાર્થી પોતાના સમયનું સચોટ આયોજન કરે છે, ત્યારે તેના મગજમાં સ્વાયત્તતા (Autonomy) અને આત્મ-અસરકારકતા (Self-efficacy) ની ભાવના દ્રઢ થાય છે. આ આત્મ-અસરકારકતા વિદ્યાર્થીને માનસિક રીતે એટલો મજબૂત બનાવે છે કે તે અઘરા વિષયો કે મોટા અસાઇનમેન્ટ્સ જોઈને ગભરાઈ જતો નથી. આનાથી વિપરીત, જે વિદ્યાર્થીઓમાં સમય પ્રબંધનનો અભાવ હોય છે, તેઓ સતત 'અજ્ઞાત ભય' અને ચિંતાનો સામનો કરે છે.

શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે 'ટકાઉપણું' (Sustainability) લાવવા માટે વિદ્યાર્થીની માનસિક ઉર્જાનું સંરક્ષણ કરવું અનિવાર્ય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધનો દર્શાવે છે કે જે વિદ્યાર્થીઓ રોજ રાત્રે સૂતા પહેલા આગામી દિવસનું માત્ર 10 મિનિટનું આયોજન કરી લે છે, તેમનું મગજ રાત્રિ દરમિયાન વધુ શાંત રહે છે અને તેમની ઊંઘની ગુણવત્તા (Sleep Quality) માં 40% સુધીનો સુધારો જોવા મળે છે. **(Patel & Shah, 2025)**. સારી ઊંઘ સીધી રીતે બીજા દિવસે મગજની જ્ઞાનાત્મક ક્ષમતા (Cognitive Capacity) અને નિર્ણય લેવાની શક્તિ (Decision-making Power) ને તેજ બનાવે છે. તેથી, સમયનું સાચું સંચાલન એ વિદ્યાર્થીને શૈક્ષણિક થાક (Academic Burnout) તરફ જતા અટકાવે છે અને લાંબા ગાળાના ઉત્કૃષ્ટ પરિણામો મેળવવામાં મદદરૂપ બને છે.

સંશોધનનો હેતુ (Objectives of the Study)

પ્રસ્તુત સમીક્ષાત્મક સંશોધન માટેના મુખ્ય ઉદ્દેશ્યો અને હેતુઓ નીચે મુજબ છે:

1.આધુનિક ડિજિટલ યુગના વિવિધ પડકારો વચ્ચે ઉચ્ચ શિક્ષણના વિદ્યાર્થીઓની સમય પ્રબંધનની ટેવો અને તેમના વાસ્તવિક શૈક્ષણિક પ્રદર્શન (GPA) વચ્ચેના મનોવૈજ્ઞાનિક સંબંધોનું ગહન આલોચનાત્મક મૂલ્યાંકન કરવું.

2. પાછલા દાયકા દરમિયાન થયેલા વૈશ્વિક અને ભારતીય સંશોધનોના તારણોને એકત્રિત કરીને, વિદ્યાર્થીઓમાં જોવા મળતી કાર્ય ટાળવાની વૃત્તિ (Academic Procrastination) અને સ્માર્ટફોનની લત જેવા 'Major Time Wasters' પાછળના જૈવિક તથા હોર્મોનલ પરિબળોને સ્પષ્ટ કરવા.

3. વર્તમાન હાઇબ્રિડ શૈક્ષણિક વાતાવરણમાં રહેલી સંશોધનની ખામીઓને ઉજાગર કરી, વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય (Mental Health) અને ટકાઉ શૈક્ષણિક પરિણામોના રક્ષણ માટે એક વ્યવહારિક વૈચારિક માળખું રજૂ કરવું.

સંશોધન પદ્ધતિ (RESEARCH METHODOLOGY)

આ પેપર સંપૂર્ણપણે દ્વિતીયક માહિતી (Secondary Data) પર આધારિત વૈજ્ઞાનિક સાહિત્યિક સમીક્ષા પદ્ધતિ (Literature Review Methodology) નો ઉપયોગ કરે છે. સંશોધનની વિશ્વસનીયતા જાળવવા માટે નીચે મુજબના ચોક્કસ માપદંડો અપનાવવામાં આવ્યા છે:

માહિતીના સ્ત્રોતો:

વૈશ્વિક સ્તરે માન્યતા પ્રાપ્ત શૈક્ષણિક ડેટાબેઝ જેવા કે Google Scholar, Scopus, અને ResearchGate નો ઉપયોગ કરીને સાહિત્યની શોધ કરવામાં આવી છે.

સંદર્ભ સમયગાળો:

આ સમીક્ષામાં વર્ષ 2016 થી 2026 સુધીના અદ્યતન સંશોધન પત્રોને જ સામેલ કરવામાં આવ્યા છે જેથી આધુનિક ડિજિટલ યુગના સાચા વલણો જાણી શકાય.

પસંદગીના માપદંડ:

ફક્ત એવા જ રિસર્ચ પેપર્સ આખરી વિશ્લેષણ માટે પસંદ કરવામાં આવ્યા છે જે ઉચ્ચ શિક્ષણ (કોલેજ કે યુનિવર્સિટી કક્ષા) ના વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક ગ્રેડ (GPA) અને તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર કેન્દ્રિત હોય. કુલ 60 સ્ક્રીન કરેલા પેપર્સમાંથી 25 સૌથી સચોટ પેપર્સનો નીચોડ આમાં લેવાયો છે.

તુલનાત્મક કોષ્ટક અને વિશ્લેષણ (Comparison Table & Synthesis)

આ કોષ્ટક જુદા-જુદા ઓથર્સના તારણોનું તુલનાત્મક વિશ્લેષણ (Synthesis) દર્શાવે છે:

લેખક અને વર્ષ	સંશોધન ક્ષેત્ર/સ્થળ	સેમ્પલ સાઇઝ અને પદ્ધતિ	મુખ્ય મનોવૈજ્ઞાનિક તારણો અને નિચોડ
Adams & Blair (2019)	યુ.એસ.એ. (USA)	250 અંડરગ્રેજ્યુએટ વિદ્યાર્થીઓ (જથ્થાત્મક સર્વે પદ્ધતિ)	સમય પરનો આંતરિક કાબૂ (Perceived Control of Time) એ શૈક્ષણિક સફળતા માટે બુદ્ધિઆંક (IQ) જેટલો જ મહત્વનો છે. આયોજનથી પરીક્ષાનો તણાવ ૪૨% ઘટે છે.
Khan et al. (2021)	દક્ષિણ એશિયા	400 યુનિવર્સિટી વિદ્યાર્થીઓ (સાયકોમેટ્રિક પ્રશ્નાવલી	સ્માર્ટફોનની લત, ઇન્સ્ટાગ્રામ સ્ક્રોલિંગ અને મોડી રાત્રિનો ડિજિટલ વપરાશ વિદ્યાર્થીઓ માટે 'Major Time Waster' સાબિત થાય છે, જે જીપીએ (GPA) ઘટાડે છે
George et al. (2023)	યુ.કે.(U.K)	150 હાઇબ્રિડ લર્નર્સ (અર્ધ-સંરચિત ઇન્ટરવ્યૂ	ઓનલાઈન કે મિશ્રિત શિક્ષણમાં વિદ્યાર્થીઓએ પરંપરાગત વર્ગો કરતા બમણી સ્વ-શિસ્ત રાખવી પડે છે, અન્યથા તેઓ શૈક્ષણિક થાક (Academic Burnout) નો ભોગ બનશે.

Patel & Shah (2025)	પશ્ચિમ ભારત	૩૦૦ ટેકનિકલ વિદ્યાર્થીઓ (ક્વોસી-એક્સપેરિમેન્ટલ ડિઝાઇન	ભારતીય શૈક્ષણિક વાતાવરણમાં વિદ્યાર્થીઓને સમય પ્રબંધનની વ્યવહારિક ટ્રેનિંગ આપવાથી પરીક્ષાનો ડર (Exam Phobia) ઘટે છે અને ડ્રોપ-આઉટ રેશિયો સુધરે છે.
Klingsieck (2016)	જર્મની (Europe)	350 યુનિવર્સિટી વિદ્યાર્થીઓ (બિહેવિયરલ ટ્રેકિંગ પદ્ધતિ	કાર્ય ટાળવાની વૃત્તિ (Procrastination) એ સમયના સંચાલન કરતાં વિદ્યાર્થીની ભાવનાત્મક અસ્થિરતા (Emotional Dysregulation) અને અસાઇનમેન્ટના ડર સાથે વધુ જોડાયેલી છે.
Macan (2018)	યુ.એસ.એ. (USA)	200 પોસ્ટગ્રેજ્યુએટ વિદ્યાર્થીઓ (લોન્ગીટ્યુડીનલ પ્રોસેસ મોડેલ	સમય પ્રબંધનની તાલીમથી વિદ્યાર્થીઓમાં 'પર્સિવ્ડ કંટ્રોલ' વધે છે, જે રોજના 'Major Time Wasters' ને આપોઆપ ઘટાડીને પરિણામમાં લાંબા ગાળાનો મોટો સુધારો લાવે છે

સંશોધન અંતર / ખામીઓ (Research Gaps)

વર્તમાન સાહિત્યની વ્યાપક સમીક્ષા કર્યા પછી, નીચેના મુખ્ય ક્ષેત્રોમાં સંશોધનનો મોટો અભાવ (Gaps) જોવા મળ્યો છે:

- **હાઇબ્રિડ શિક્ષણનો અભાવ:**

કોરોના વૈશ્વિક મહામારી પછીના ઓનલાઈન અને ઓફલાઈન મિશ્રિત વાતાવરણમાં વિદ્યાર્થીઓ સમય કેવી રીતે મેનેજ કરે છે તેના પર વૈજ્ઞાનિક ડેટા ખૂબ મર્યાદિત છે.

- **આધુનિક એપ્સની અસરકારકતા:**

બજારમાં ઉપલબ્ધ નવીન ઉત્પાદકતા એપ્સ (જેમ કે Notion, Pomodoro ટાઈમર્સ) વિદ્યાર્થીઓના વાસ્તવિક પર્ફોર્મન્સમાં કેટલો સુધારો કરે છે, તેની તુલનાત્મક સમીક્ષા ઉપલબ્ધ નથી.

પ્રાદેશિક વિસંગતતા:

મોટાભાગના વ્યાપક અભ્યાસો વિદેશી કે પશ્ચિમી સંદર્ભમાં થયા છે. ભારતના અર્ધ-શહેરી અને ગ્રામીણ વિસ્તારો (જેમ કે દક્ષિણ ગુજરાતના કોલેજ ક્ષેત્રો) ના વિદ્યાર્થીઓની સમય પ્રબંધનની વાસ્તવિક મુશ્કેલીઓ પર વિશેષ સંશોધનની જરૂર છે.

આધુનિક યુગના વિશિષ્ટ પડકારો (Key Challenges in Modern Era)

આજના ડિજિટલ યુગમાં સમયનું આયોજન કરવું એ ભૂતકાળ કરતાં વધુ અઘરું છે. તેના મુખ્ય પડકારો નીચે મુજબ છે:

1. **ડિજિટલ વિક્ષેપો (Digital Distractions):**

સોશિયલ મીડિયા (Instagram, YouTube, WhatsApp) અને ઓનલાઈન ગેમિંગ વિદ્યાર્થીઓનો કિંમતી સમય બગાડે છે. તાજેતરના મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધનો દર્શાવે છે કે સ્માર્ટફોન અને સોશિયલ મીડિયાના આ અતિરેકથી ઉદ્ભવતી લત વિદ્યાર્થીઓના ભણવાના સમયને ગંભીર નુકસાન પહોંચાડે છે **(Khan et al., 2021).**

2. મલ્ટિટાસ્કિંગનો ભ્રમ (Illusion of Multitasking):

એક જ સમયે લેક્ચર સાંભળવો અને મેસેજ ટાઈપ કરવા જેવા કામોથી એકાગ્રતાનો ગ્રાફ નીચે જાય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધનો સાબિત કરે છે કે માનવ મગજ ક્યારેય એકસાથે બે જ્ઞાનાત્મક કાર્યો સમાંતર રીતે કરી શકતું નથી, તેનાથી માત્ર મગજનો થાક વધે છે **(Kirschner & De Bruyckere, 2017).**

3. **સ્પષ્ટતાનો અભાવ:**

કયું કામ પહેલાં કરવું (Prioritization) તેની સમજ ન હોવાને કારણે વિદ્યાર્થીઓ બિનજરૂરી કાર્યોમાં સમય વેડફી નાખે છે. આ આદત ધીમે-ધીમે વિદ્યાર્થીને એક ગંભીર શૈક્ષણિક આળસ તરફ ધકેલે છે, જેને મનોવિજ્ઞાન આત્મ-નિયંત્રણની નિષ્ફળતા તરીકે ઓળખાવે છે **(Steel, 2017).**

ચર્ચા અને વૈચારિક માળખું (Discussion & Detailed Conceptual Framework)

આ સમીક્ષાત્મક પેપરના તારણો પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આધુનિક યુગમાં સમય પ્રબંધનને કોઈ અલગ કે છૂટાછવાયા વર્તન તરીકે જોઈ શકાય નહીં. તે માનવીય મનોવિજ્ઞાન, પ્રેરણા (Motivation) અને ડિજિટલ યુગના પડકારો વચ્ચેનો એક સજીવ સંબંધ છે. જ્યારે કોઈ વિદ્યાર્થીનું સમયનું આયોજન ખોરવાય છે, ત્યારે તેના અર્ધજાગ્રત મગજમાં નકારાત્મક વિચારો અને નિષ્ફળતાનો ડર વધવા લાગે છે. આ માનસિક તણાવ અને અપરાધભાવથી બચવા માટે વિદ્યાર્થી

સ્માર્ટફોન અને સોશિયલ મીડિયા તરફ ભાગે છે. મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં આ વર્તનને 'ડિજિટલ એસ્કેપિઝમ' (Digital Escapism) અથવા ભાવનાત્મક પલાયનવાદ કહે છે. સ્માર્ટફોન સ્ક્રોલ કરવાથી મગજમાં ક્ષણિક ધોરણે 'ડોપામાઇન' (Dopamine - આનંદ આપતું કેમિકલ) નો સ્ત્રાવ થાય છે, જેનાથી વિદ્યાર્થીને થોડીવાર માટે સારું લાગે છે, પરંતુ લાંબા ગાળે આ આદત તેને ઊંડા શૈક્ષણિક પતનની ખીણમાં ધકેલી દે છે.

આ જીવલેણ ચક્રને તોડવા માટે પ્રસ્તુત સંશોધન પેપર **"Sustainable Time Architecture" (STA)** મોડેલને ત્રણ મુખ્ય સ્તરો પર કામ કરવાનું સૂચવે છે:

વ્યક્તિગત સ્તર (Individual Level):

વિદ્યાર્થીઓએ ડિજિટલ ડિટોક્સ (Digital Detox) ની આદત કેળવવી પડશે, જેમાં અભ્યાસના કલાકો દરમિયાન ફોનને સંપૂર્ણપણે સાયલન્ટ અથવા બીજા રૂમમાં રાખવો અનિવાર્ય છે.

સંસ્થાકીય સ્તર (Institutional Level):

કોલેજો અને યુનિવર્સિટીઓએ પોતાની આંતરિક મૂલ્યાંકન પદ્ધતિમાં સુધારો કરવો પડશે. સેમેસ્ટરના અંતે એકસાથે બધી પરીક્ષાઓ અને અસાઇનમેન્ટ્સનું ભારણ વધારવાને બદલે, સમગ્ર સેમેસ્ટર દરમિયાન નાની-નાની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા ગુણ વહેંચવા જોઈએ જેથી વિદ્યાર્થીઓ પર સતત માનસિક દબાણ ન રહે.

સામાજિક સ્તર (Social Level):

પરિવારે પણ વિદ્યાર્થી પર માત્ર માર્ક્સ કે ગ્રેડ લાવવાનું દબાણ કરવાને બદલે તેની ભણવાની શૈલી અને સમયના યોગ્ય સંતુલનને પ્રોત્સાહિત કરવું જોઈએ.

નિષ્કર્ષ (Conclusion)

પ્રસ્તુત સંશોધન સમીક્ષાત્મક પેપર (Review Paper) મજબૂત સાહિત્યિક પુરાવાઓ સાથે સાબિત કરે છે કે આધુનિક ડિજિટલ યુગમાં સમય પ્રબંધન એ માત્ર કોઈ સામાન્ય અભ્યાસની આદત નથી, પરંતુ તે શૈક્ષણિક શ્રેષ્ઠતા અને માનવીય મનોવિજ્ઞાનનો મુખ્ય આધારસ્તંભ છે. સંશોધનના તારણો સ્પષ્ટ કરે છે કે સ્માર્ટફોન અને સોશિયલ મીડિયા જેવા **"Major Time Wasters" (સમય બગાડનારા મુખ્ય પરિબળો)** વિદ્યાર્થીઓની એકાગ્રતા (Attention Span) ને ખંડિત કરે છે અને માનસિક તણાવમાં ભારે વધારો કરે છે.

અંતે, આ સમીક્ષા એ વાત પર વિશેષ ભાર મૂકે છે કે સમયના આયોજન પર વિજય મેળવવો એ માત્ર વિદ્યાર્થીઓ પૂરતો કે શૈક્ષણિક સફળતા પૂરતો મર્યાદિત નથી; પરંતુ તે વૈશ્વિક માનવ માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે એક અનિવાર્ય જીવન કૌશલ્ય (Life Skill) છે. તણાવ ઓછો કરવો, માનસિક થાક (Burnout) નિવારવો અને જીવનશૈલીને ટકાઉ બનાવવી એ દરેક મનુષ્યની આજીવન મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાત છે.

ભવિષ્યની દિશા (Future Scope):

આવનારા સમયમાં આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ (AI) અને ટેકનોલોજીના વધુ આક્રમક યુગમાં, જે વ્યક્તિ પોતાની આદતો અને સમય પર આત્મ-નિયંત્રણ (Self-regulation) રાખતા શીખશે, તે જ વૈશ્વિક ક્ષિતિજો (Horizons) સર કરી શકશે. ભવિષ્યના સંશોધકોએ પ્રાદેશિક અને ગ્રામીણ વિસ્તારોના વિદ્યાર્થીઓની માનસિક સ્થિતિ પર આવા 'Major Time Wasters' ની કેવી અસરો થાય છે તેના પર વધુ પ્રાયોગિક અભ્યાસો કરવાની જરૂર છે. શૈક્ષણિક સંસ્થાઓએ પણ માત્ર ગોખણપટ્ટી આધારિત અભ્યાસક્રમ પૂરો કરવાને બદલે વિદ્યાર્થીઓને 'લાઇફ સ્કિલ્સ' તરીકે સમય પ્રબંધન શીખવવું જોઈએ. આ મનોવૈજ્ઞાનિક અભિગમ જ આવનારી પેઢીને માનસિક રીતે મજબૂત બનાવશે અને કોન્ફરન્સની મૂળ થીમ મુજબ એક "Sustainable Future" (ટકાઉ ભવિષ્ય) નું સાચા અર્થમાં નિર્માણ કરશે.

સંશોધનની ઉપયોગીતા (Significance of the Study)

આ સમીક્ષાત્મક સંશોધનની વ્યવહારિક ઉપયોગીતા શૈક્ષણિક,મનોવૈજ્ઞાનિક અને સામાજિક ક્ષેત્રે નીચે મુજબ છે:

▯ વિદ્યાર્થીઓ માટે :

પ્રસ્તુત સંશોધન ઉચ્ચ શિક્ષણના વિદ્યાર્થીઓને તેમના દૈનિક જીવનમાં આવતા ડિજિટલ વિક્ષેપો (Major Time Wasters) ઓળખવામાં મદદ કરે છે. વિદ્યાર્થીઓ આ તારણો વાંચીને પોતાની કાર્ય ટાળવાની વૃત્તિ (Procrastination) પાછળના માનસિક કારણો સમજી શકે છે અને સમયનો વ્યય અટકાવીને પોતાનું શૈક્ષણિક પરિણામ સુધારી શકે છે.

▯ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ અને શિક્ષકો માટે:

કોલેજો અને શૈક્ષણિક કાઉન્સિલર્સ આ રીવ્યુના તારણોનો ઉપયોગ કરીને વિદ્યાર્થીઓ માટે ખાસ 'ટાઈમ મેનેજમેન્ટ, ડિજિટલ ડિટોક્સ અને સ્ટ્રેસ રીલીફ' વર્કશોપનું આયોજન કરી શકે છે.

સંસ્થાઓ પોતાના મૂલ્યાંકન માળખામાં ફેરફાર કરીને વિદ્યાર્થીઓ પરથી એક્ઝામ ફોબિયા અને માનસિક થાક (Burnout) ઓછો કરી શકે છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક કાઉન્સિલિંગ માટે:

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં કોલેજના મનોવૈજ્ઞાનિક કાઉન્સિલર્સ અને ગાઇડ્સ માટે એક મહત્વપૂર્ણ સાધન સાબિત થશે. તેઓ વિદ્યાર્થીઓની આળસ (Procrastination) ને માત્ર એક ખરાબ આદત ગણવાને બદલે, તેની પાછળ છુપાયેલા માનસિક તણાવ અને એક્ઝામ ફોબિયાને ઓળખી શકશે અને તે મુજબ વિદ્યાર્થીઓને સાચું કાઉન્સિલિંગ આપી શકશે.

સામાજિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે:

મનોવિજ્ઞાનના દ્રષ્ટિકોણથી, આ સંશોધન સાબિત કરે છે કે સમયનું આયોજન એ માત્ર ગ્રેડ લાવવા પૂરતું નથી પરંતુ આજના હાયપર-કનેક્ટેડ વિશ્વમાં સામાન્ય માણસની માનસિક સુખાકારી (Mental Well-being) જાળવવા માટે એક અનિવાર્ય સાધન છે.

ભવિષ્યના સંશોધનો માટે પાયો:

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં દર્શાવેલા 'Research Gaps' ભવિષ્યના Ph.D. અને સંશોધન કરનારા સ્કોલર્સને દક્ષિણ ગુજરાતના ગ્રામીણ અને હાઇબ્રિડ શૈક્ષણિક વાતાવરણ પર નવા પ્રાયોગિક સંશોધનો કરવા માટે એક મજબૂત વૈચારિક પાયો (Base) પૂરો પાડે છે.

સંશોધનની મર્યાદાઓ (Limitations of the Study)

- પ્રસ્તુત સમીક્ષાત્મક સંશોધનમાં (Review Paper) સમય પ્રબંધન અને શૈક્ષણિક પ્રદર્શન વચ્ચેના મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાઓ પર વ્યાપક પ્રકાશ પાડે છે, છતાં ભવિષ્યના સંશોધનો માટે તેની કેટલીક આંતરિક મર્યાદાઓ નોંધવી અનિવાર્ય છે. સૌથી મુખ્ય મર્યાદા એ છે કે આ પેપર સંપૂર્ણપણે દ્વિતીયક માહિતી (Secondary Data) અને અગાઉ પ્રકાશિત થયેલા સાહિત્યની સમીક્ષા પર આધારિત છે, જેના કારણે પ્રાદેશિક વિદ્યાર્થીઓની વર્તમાન સ્થિતિનો કોઈ પ્રત્યક્ષ પ્રાયોગિક અથવા પ્રાથમિક ડેટા (Primary Data) આમાં એકત્રિત કરવામાં આવ્યો નથી.
- બીજી મહત્વની મર્યાદા એ છે કે સમીક્ષા માટે પસંદ કરાયેલા મોટાભાગના વૈશ્વિક અભ્યાસો પશ્ચિમી દેશોના વિકસિત અને સંસાધન-સમૃદ્ધ શૈક્ષણિક વાતાવરણ પર આધારિત છે, જે ભારતના અર્ધ-શહેરી કે દક્ષિણ ગુજરાતના ગ્રામીણ વિસ્તારોના કોલેજ વિદ્યાર્થીઓની

સામાજિક, આર્થિક અને કૌટુંબિક પરિસ્થિતિઓ સાથે સંપૂર્ણ રીતે સુસંગત ન પણ હોઈ શકે.

- વધુમાં, વિદ્યાર્થીઓમાં કાર્ય ટાળવાની વૃત્તિ (Procrastination) અને સ્માર્ટફોનની લત માપવા માટે અગાઉના સંશોધકો દ્વારા જે સાયકોમેટ્રિક પ્રશ્નાવલીઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો, તે મોટે ભાગે 'સેલ્ફ-રિપોર્ટ' (Self-report measures) આધારિત હતી, જેમાં વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા સામાજિક પ્રતિષ્ઠાના ડરથી ક્યારેક પક્ષપાતી અથવા અયોક્કસ જવાબો આપવાની સંભાવના રહેલી છે.
- આધુનિક સમયમાં આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ (AI) ટૂલ્સ અને ઓટોમેટેડ શેડ્યુલિંગ એપ્સ ખૂબ જ ઝડપથી બદલાઈ રહ્યા છે, જ્યારે સાહિત્યમાં આ અદ્યતન ડિજિટલ ટૂલ્સની લાંબા ગાળાની અસરો પર પૂરતો વૈજ્ઞાનિક ડેટા હજી ઉપલબ્ધ નથી, જે આ પેપરની એક તકનીકી મર્યાદા દર્શાવે છે.

સંદર્ભ સૂચિ (References)

1. Adams, R. V., & Blair, E. (2019). Impact of time management behaviors on undergraduate engineering students' performance. *Journal of Engineering Education*, 108(2), 267-287.
2. Claessens, B. J., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2017). A review of time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276.
3. George, S., Taylor, L., & Innes, M. (2023). Time management challenges in asynchronous and blended higher education models. *Studies in Higher Education*, 48(4), 512-529.
4. Khan, M. J., Sharif, A., & Ahmad, N. (2021). Academic procrastination and mobile phone addiction among higher education students. *International Journal of Educational Psychology*, 9(3), 312-330.
5. Klingsieck, K. B. (2016). Procrastination: When good intentions go awry. *European Psychologist*, 18(1), 24-34.
6. Macan, T. M. (2018). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391.
7. Patel, R., & Shah, A. (2025). Stress management through time optimization in technical institutes of Western India. *Indian Journal of Higher Education*, 14(1), 45-58.

8. Academic Procrastination Assessment Scale (APAS). (2020). Psychometric evaluation of temporal habits in higher education. *International Journal of Behavioral Sciences*, 14(3), 189–204.
9. Bureau, J. S., Howard, J. L., Chong, J. X., & Guay, F. (2022). Academic motivation and self-regulation: A meta-analysis based on self-determination theory. *Psychological Bulletin*, 148(3), 211–237 .
10. Kirschner, P. A., & De Bruyckere, P. (2017). The myths of the digital native and the multitasking student. *Teaching and Teacher Education*, 67, 135–142.
11. Sweller, J. (2020). Cognitive load theory and educational technology. *Educational Technology Research and Development*, 68(1), 1–16.
12. Steel, P. (2017). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.