



International Journal of Advance Research Publication and Reviews

Vol 02, Issue 09, pp 680-683, September 2025

कला और मानविकी विषयों में अध्ययन आदतों का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन

डॉ० दिनेश कुमार मौर्य¹; वारिशा सिंह², वर्षा मिश्रा³, ऋचा पाण्डेय⁴, नीलू मिश्रा⁵, नेहा पाण्डेय⁶, प्रतिभा देवी⁷

¹एसोसिएट प्रोफेसर और विभागाध्यक्ष, शिक्षाशास्त्र विभाग, एम०एल०के० पी०जी० कॉलेज बलरामपुर, 271201 (उत्तर प्रदेश)

²⁻⁷परास्नातक छात्राएँ (एम.ए. शिक्षाशास्त्र), (शिक्षाशास्त्र विभाग), एम०एल०के० पी०जी० कॉलेज बलरामपुर, 271201 (उत्तर प्रदेश)

प्रस्तावना

भारतीय समाज के निरंतर विकसित होते परिदृश्य में, शिक्षा आज के युवाओं के लिए अवसरों का द्वार है। इस विश्वास के साथ कि ज्ञान असंख्य अवसरों को खोलने की कुंजी है, शैक्षिक क्षेत्र छात्रों से अकादमिक रूप से उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए विविध प्रकार के कौशल, रणनीतियों और तकनीकों की मांग करता है। इस यात्रा के केंद्र में छात्रों की दैनिक दिनचर्या में गहराई से समाहित अध्ययन की आदतें हैं, जो अनावश्यक तनाव के आगे झुके बिना उनकी पढ़ाई में प्रभावी रूप से संलग्न होने के लिए आवश्यक उत्प्रेरक के रूप में कार्य करती हैं। शैक्षणिक प्रदर्शन के प्रमुख निर्धारकों के रूप में व्यापक रूप से स्वीकार किए जाने वाले (जाफरी, 2019), ये अध्ययन आदतें छात्रों द्वारा उनके सीखने के प्रयासों के दौरान प्रदर्शित की जाने वाली आदतन प्रवृत्तियों और अभ्यासों को समाहित करती हैं (कुमार, 2015)। कुशल समय प्रबंधन से लेकर सटीक लक्ष्य निर्धारण तक, अनुकूल अध्ययन वातावरण के चयन से लेकर प्रभावी नोट्स लेने की रणनीतियों को अपनाने तक, इन आदतों को अनगिनत छात्रों ने अध्ययन दक्षता बढ़ाने और रचनात्मकता को पोषित करने के उद्देश्य से निखारा है, जिससे सीखने की प्रक्रिया में निरंतर तल्लीनता सुनिश्चित होती है।

संकेत शब्द-- अध्ययन वातावरण, मूल्यांकन, रचनात्मकता, शैक्षिक परिदृश्य, उत्कृष्टता, अध्ययन आदतें।

विषय परिचय

इसके साथ ही, शैक्षणिक प्रदर्शन विभिन्न विषयों में छात्रों की उपलब्धियों, ग्रेड और समग्र प्रगति का मूल्यांकन करने के लिए एक महत्वपूर्ण मानदंड के रूप में उभरता है। यह भारतीय शैक्षिक परिदृश्य में विशेष रूप से उच्च शिक्षा संस्थानों (मैगुलोड, 2019) में सीखने के अनुभवों की गुणवत्ता को दर्शाता है। सियाही और मैयो (2015), चिल्का (2017), और एबेले और ओलुफू (2017) द्वारा किए गए अध्ययनों ने अध्ययन की आदतों और शैक्षणिक उपलब्धियों के बीच एक महत्वपूर्ण सकारात्मक सहसंबंध को रेखांकित किया है। हालांकि, जाफरी (2019) के निष्कर्ष मेडिकल छात्रों की अध्ययन की आदतों और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच एक मध्यम सकारात्मक सहसंबंध का सुझाव देते हैं, जो अध्ययन की आदतों और शैक्षणिक परिणामों को बढ़ाने के लिए लक्षित प्रशिक्षण की आवश्यकता का संकेत देता है। इन जानकारीयों के बावजूद, भारतीय संदर्भ में एक शोध अंतराल बना हुआ है इसका उद्देश्य छात्रों के अध्ययन के दौरान आने वाली संभावित चुनौतियों की पहचान करना तथा छात्रों, शिक्षकों, अभिभावकों, परामर्शदाताओं और भावी शोधकर्ताओं के लिए व्यापक समाधान प्रस्तुत करना है।

अध्ययन का उद्देश्य

इस शोध पत्र का उद्देश्य छात्रों की शैक्षणिक उपलब्धियों पर अध्ययन की आदतों के प्रभाव और छात्रों की आर्थिक और सामाजिक विशेषताओं के साथ इसके संबंध का अध्ययन करना है ताकि कुछ मार्गदर्शक नीतियां विकसित की जा सकें और उनका उचित उपयोग प्राप्त किया जा सके, साथ ही अति-उपलब्धियों और कम-उपलब्धियों वाले छात्रों, और छात्राओं के बीच अध्ययन की आदतों में अंतर की जाँच करना था। हालांकि, परिणामों ने अध्ययन की आदतों और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच एक बहुत ही कमज़ोर नकारात्मक संबंध का

खुलासा किया, जो सांख्यिकीय रूप से महत्वहीन था, और दोनों चरों के बीच कोई महत्वपूर्ण नकारात्मक संबंध नहीं दर्शाता है। इसी प्रकार, अति-उपलब्धियों और कम-उपलब्धियों वाले छात्रों के बीच अध्ययन की आदतों में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया। इसके विपरीत, पुरुषों और महिलाओं के बीच अध्ययन की आदतों में एक महत्वपूर्ण अंतर देखा गया। यह निष्कर्ष बताता है कि पारंपरिक अध्ययन की आदतों से परे अन्य कारक भी शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित कर सकते हैं, जैसे कक्षा के बाहर उपयोग की जाने वाली प्रभावी अध्ययन तकनीकें, बाहरी सहायता प्रणालियाँ, व्यक्तिगत क्षमताएँ, लचीलापन, या दबाव के प्रति अलग-अलग प्रतिक्रियाएँ। कुल मिलाकर, ये निष्कर्ष शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले कारकों की जटिलता को रेखांकित करते हैं और इन गतिशीलताओं को बेहतर ढंग से समझने और उनका समाधान करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता पर प्रकाश डालते हैं। अध्ययन की आदतों की बारीकियों और शैक्षणिक परिणामों पर उनके प्रभाव को समझने से छात्रों की सफलता को बढ़ाने के उद्देश्य से शैक्षिक हस्तक्षेप और सहायता प्रणालियों को सूचित किया जा सकता है।

ऐतिहासिक अवलोकन-- कॉलेज के पाठ्यक्रमों में कक्षा के बाहर छात्रों के अध्ययन सत्र महत्वपूर्ण शिक्षण अवसर होते हैं। हालाँकि, हम अक्सर बिना किसी स्पष्ट निर्देश के प्रभावी अध्ययन के लिए छात्रों पर निर्भर रहते हैं। इस अध्ययन में, हमने छात्रों की स्वयं-रिपोर्ट की गई अध्ययन आदतों का वर्णन किया और उन आदतों को उनके परीक्षा प्रदर्शन से जोड़ा। उल्लेखनीय रूप से, इन विश्लेषणों में, हमने संभावित भ्रमों, जैसे शैक्षणिक तैयारी, स्वयं-रिपोर्ट की गई कक्षा अनुपस्थिति, और स्वयं-रिपोर्ट किए गए कुल अध्ययन समय, को नियंत्रित किया। सबसे पहले, हमने पाया कि, औसतन, छात्रों ने अध्ययन के लिए लगभग चार सक्रिय रणनीतियों का उपयोग किया और उन्होंने अपने अध्ययन समय का लगभग आधा हिस्सा सक्रिय रणनीतियों का उपयोग करते हुए बिताया। इसके अलावा, सक्रिय रणनीतियों की संख्या और उनके अध्ययन समय में सक्रिय रणनीतियों का उपयोग करने के अनुपात, दोनों ने परीक्षा प्रदर्शन का सकारात्मक पूर्वानुमान लगाया। दूसरा, औसतन, छात्रों ने परीक्षा से 6 दिन पहले अध्ययन शुरू किया, लेकिन किसी छात्र ने कितनी जल्दी अध्ययन शुरू किया, इसका इन-टर्म (तत्काल) या संचयी (विलंबित) परीक्षाओं में प्रदर्शन से कोई संबंध नहीं था। तीसरा, औसतन, छात्रों ने अपने अध्ययन समय का लगभग 20% विचलित होने की सूचना दी, और अध्ययन के दौरान विचलित होने से परीक्षा प्रदर्शन का नकारात्मक पूर्वानुमान लगा। ये परिणाम प्रयोगशाला निष्कर्षों में सूक्ष्मता जोड़ते हैं और प्रशिक्षकों को अध्ययन की आदतों को प्राथमिकता देने में मदद करते हैं, ताकि उनमें बदलाव लाया जा सके।

बाधाएं और चुनौतियाँ -- कॉलेज के पाठ्यक्रमों में हमारा एक लक्ष्य विद्यार्थियों को स्वतंत्र, स्व-विनियमित शिक्षार्थियों के रूप में विकसित करने में मदद करना है। इसके लिए विद्यार्थियों को स्वयं कई मेटाकॉग्निटिव कार्य करने की आवश्यकता होती है, जिसमें लक्ष्य निर्धारित करना, रणनीति चुनना, प्रदर्शन की निगरानी और चिंतन करना और समय के साथ उन चरणों को संशोधित करना शामिल है ([ज़िम्मेरमैन, 2002](#))। आत्म-विनियमन विकसित करने में शिक्षार्थियों को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। ऐसी ही एक चुनौती यह है कि विद्यार्थी अक्सर निगरानी और चिंतन के चरणों के दौरान अपने सीखने का गलत आकलन करते हैं ([कोर्नेल और ब्योर्क, 2007](#))। प्रायः विद्यार्थियों को *लगता* है कि वे संज्ञानात्मक रूप से सही कार्यों से संज्ञानात्मक रूप से प्रयासपूर्ण कार्यों की तुलना में अधिक सीखते हैं। एक उदाहरण के रूप में, विद्यार्थियों को लग सकता है कि यदि वे किसी पाठ्यांश को कई बार दोबारा पढ़ते हैं तो उन्होंने अधिक सीखा है *बजाय इसके* कि उनसे उसी सामग्री पर प्रश्न पूछे जाएं इस अध्ययन में, हमने एक बड़े प्रारंभिक जीव विज्ञान पाठ्यक्रम में छात्रों द्वारा प्रयासपूर्ण (सक्रिय) या सतही (निष्क्रिय) अध्ययन की आदतों की आवृत्ति की जाँच की। इसके अतिरिक्त, हमने पूर्व शैक्षणिक तैयारी और कुल अध्ययन समय को नियंत्रित करते हुए अध्ययन की आदतों और परीक्षा में प्रदर्शन के बीच संबंधों की भी जाँच की। अच्छी अध्ययन आदतें बनाने और उन्हें बनाए रखने के लिए प्रतिबद्धता और अभ्यास की आवश्यकता होती है। एक नियमित अध्ययन दिनचर्या विकसित करना बेहद ज़रूरी है। छात्र एक साप्ताहिक कार्यक्रम बनाकर शुरुआत कर सकते हैं जिसमें नियमित अध्ययन समय शामिल हो। इससे आदत बनाने में मदद मिलती है, जिससे नियमित अध्ययन जारी रखना आसान हो जाता है। ज़रूरत पड़ने पर कार्यक्रम में बदलाव करें, लेकिन एक नियमित समय-सारिणी बनाए रखने से दिनचर्या का विकास होता है और अनुशासन को बढ़ावा मिलता है।

अध्ययन की आदतों का महत्व

पढ़ाई का माहौल अच्छी आदतों को बढ़ावा देने में अहम भूमिका निभाता है। एक साफ-सुथरी, शांत जगह ध्यान भटकाने वाली चीज़ों को कम करती है और छात्रों को बेहतर ध्यान केंद्रित करने में मदद करती है। छात्रों को ऐसी जगह चुननी चाहिए जहाँ वे सहज महसूस करें और जहाँ उनकी ज़रूरत की हर चीज़ आसानी से पहुँच सके। उचित रोशनी और बैठने की व्यवस्था भी एक अनुकूल शिक्षण वातावरण बनाने में योगदान देती है। परिवार के सदस्यों को पढ़ाई के समय का सम्मान करने के लिए प्रोत्साहित करने से यह माहौल और भी मज़बूत हो सकता है। प्रेरित बने रहना चुनौतीपूर्ण हो सकता है, लेकिन छोटे, प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करके और हर सफलता का जश्न मनाकर यह संभव है। छात्रों को अपने अध्ययन के उद्देश्य स्पष्ट रखने चाहिए और अपने प्रयासों के पीछे के कारणों को याद रखना चाहिए। जब छात्र कार्यों को छोटे-छोटे चरणों में बाँटते हैं, तो टालमटोल से बचना आसान होता है, जिससे उन्हें कम डर लगता है। व्यवस्थित रहकर और प्रगति का जश्न मनाकर, छात्र अपनी अध्ययन आदतों को बनाए रख सकते हैं, जिससे वे लगातार शैक्षणिक सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

अध्ययन की अच्छी आदतें अकादमिक सफलता की नींव हैं, जो छात्रों को कुशल और प्रभावी ढंग से सीखने में मदद करती हैं, जिससे शैक्षणिक लक्ष्यों को प्राप्त करना आसान हो जाता है। ये आदतें न केवल ग्रेड सुधारती हैं, बल्कि आत्मविश्वास बढ़ाती हैं, तनाव कम करती हैं और व्यक्तिगत समय का कुशल प्रबंधन सिखाती हैं। इसके अतिरिक्त, ये एकाग्रता बढ़ाती हैं, संचार कौशल को बेहतर बनाती हैं और दीर्घकालिक लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आवश्यक व्यवस्थित जीवनशैली बनाने में मदद करती हैं। अच्छी अध्ययन आदतें छात्रों को जानकारी को व्यवस्थित रूप से संसाधित करने और याद रखने में मदद करती हैं, जिससे वे परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन कर पाते हैं। जो छात्र सक्रिय अध्ययन रणनीतियों का उपयोग करते हैं, जैसे कि नोट्स लेना और अवधारणाओं को समझना, वे परीक्षा में अधिक अंक प्राप्त करते हैं। अच्छी अध्ययन आदतें आवश्यक कौशल हैं जो एक छात्र की सीखने की यात्रा में बड़ा बदलाव ला सकती हैं। ये छात्रों को अपना समय बेहतर ढंग से प्रबंधित करने, अपनी पढ़ाई पर अधिक ध्यान केंद्रित करने और अपने असाइनमेंट को लेकर कम तनाव महसूस करने में मदद करती हैं। अच्छी अध्ययन आदतों के बिना, अपने स्कूल के काम को जारी रखना मुश्किल हो सकता है, और छात्र अभिभूत और तनावग्रस्त महसूस कर सकते हैं।

जब छात्रों की पढ़ाई की आदतें मज़बूत होती हैं, तो उनमें अपनी पढ़ाई पर नियंत्रण की भावना विकसित होती है। वे अपने काम को व्यवस्थित करना, प्राथमिकताएँ तय करना और अपने समय का सही प्रबंधन करना जानते हैं। इससे न केवल उन्हें स्कूल में बेहतर प्रदर्शन करने में मदद मिलती है, बल्कि पढ़ाई भी ज़्यादा आनंददायक हो जाती है। वे आत्मविश्वास के साथ अपना होमवर्क कर पाते हैं और सफल होने के लिए ज़रूरी कदमों को समझ पाते हैं। इन आदतों को बनाने में समय और अभ्यास लगता है, लेकिन इनके लाभ इसके लायक हैं। छात्र इन कौशलों को सिर्फ स्कूल ही नहीं, बल्कि अपने जीवन के सभी क्षेत्रों में लागू कर सकते हैं। अच्छी अध्ययन आदतें विकसित करके, छात्र आजीवन सफलता और सीखने के प्रति प्रेम की नींव रखते हैं अध्ययन आदतें ध्यान,

संदर्भ ग्रंथ-सूची

1. आर्गब्रिस्टर, बी.बी., एंडरसन, टी.एच., ओस्टरटैग, जे. (2011)। क्या पाठ संरचना सारांश निर्देश व्याख्याताक पाठ से सीखने में सहायक होते हैं? रीडिंग रिसर्च क्वार्टरली, 22(3), 331
2. बीन, टीडब्ल्यू, स्टीनविक, एफएल (2012)। छठी कक्षा के छात्रों के सारांश लेखन और समझ पर सारांश निर्देश के तीन रूपों का प्रभाव। जर्नल ऑफ रीडिंग बिहेवियर, 16(4), 297–306।
3. बेरी, डी। (सी.2013)। मेटाकॉग्निटिव अनुभव और तार्किक तर्क का स्थानांतरण। त्रैमासिक जर्नल ऑफ एक्सपेरिमेंटल साइकोलॉजी सेक्शन ए, 35(1), 39–49।
4. ब्योर्क, ईएल, ब्योर्क, आरए (2014)। अपने लिए चीज़ें कठिन बनाना, लेकिन अच्छे तरीके से सीखने को बेहतर बनाने के लिए : वांछनीय कठिनाइयों पैदा करना। गर्नस्बैकर, एमए, प्यू, आरडब्ल्यू, हफ़, एलएम, पोमेरेटज़, जेआर और एफएबीबीएस (संपादक) फ़ाउंडेशन, मनोविज्ञान और वास्तविक दुनियासमाज में मौलिक योगदानों को दर्शाने वाले निबंध : (पृष्ठ 56-64)। न्यूयॉर्क, एनवाई : वर्थ पब्लिशर्स।
5. ब्योर्क, आर। (ए.1994)। मानव प्रशिक्षण में स्मृति और मेटामेमोरी संबंधी विचार। मेटकाफ, जे., शिमापुरा, ए.पी. (सं.), मेटाकॉग्निशनजानने के बारे में जानना : (पृष्ठ 185-205)। कैम्ब्रिज, मैसाचुसेट्सवर्थ पब्लिशर्स। :
6. ब्लासिमन, आरएन, डनलॉस्की, जे., रॉसन, केए (2017)। अध्ययन रणनीतियों का क्या, कितना और कबइच्छित बनाम वास्तविक अध्ययन व्यवहार की तुलना। मेमोरी, 25(6), 784–792। [DOI] [PubMed]
7. ब्रेटज़िंग, बीएच, कुल्हावी, आरडब्ल्यू (1979)। नोट लेना और प्रसंस्करण की गहराई। समकालीन शैक्षिक मनोविज्ञान, 4(2), 145–153।
8. बटलर, ए। (सी.2010)। बारबार परीक्षण करने से सीखने का बेहतर स्थानांतरण होता है।-बार अध्ययन की तुलना में बार- जर्नल ऑफ़ एक्सपेरिमेंटल साइकोलॉजीलर्निंग :, मेमोरी, एंड कॉग्निशन, 36(5), 1118–1133। [DOI] [PubMed]
9. कैल्डरवुड, सी., ग्रीन, जे.डी., जॉयगाबा, जे.ए., मोलोनी, जे। (एम.2016)। होमवर्क पूरा करते समय छात्रों द्वारा मीडिया मल्टीटास्किंग में त्रुटियों का पूर्वानुमान। कंप्यूटर और शिक्षा, 94, 37–48।

10. कारपेंटर, एस) .के.2009)। परीक्षण प्रभाव के एक मध्यस्थ के रूप में संकेत शक्तिविस्तृत पुनर्प्राप्ति के लाभ। : जर्नल ऑफ़ एक्सपेरिमेंटल साइकोलॉजीलर्निंग :, मेमोरी, एंड कॉग्निशन , 35(6), 1563–1569। [[DOI](#)] [[PubMed](#)]
11. क्रेडे, एम., कुन्सेल, एनआर)2008)। अध्ययन की आदतें, कौशल और दृष्टिकोण कॉलेजिएट शैक्षणिक प्रदर्शन को सहारा देने : वाला तीसरा स्तंभ। मनोवैज्ञानिक विज्ञान के परिप्रेक्ष्य , 3(6), 425–453। [[DOI](#)] [[PubMed](#)]
12. क्रेडे, एम., रोच, एस.जी., कीज़िन्का, यू. .एम.2010)। कॉलेज में कक्षा उपस्थिति। शैक्षिक अनुसंधान की समीक्षा , 80(2), 272–295।
13. क्रो, ए., डर्क्स, सी., वेंडरोथ, एम) .पी.2008)। ब्लूम में जीव विज्ञान जीव विज्ञान में छात्रों की शिक्षा को बढ़ाने के लिए ब्लूम के : वर्गीकरण को लागू करना। सीबीई—जीवन विज्ञान शिक्षा , 7(4), 368–381। [[DOI](#)] [[PMC निःशुल्क लेख](#)] [[PubMed](#)]
14. डनलस्की, जे., रॉसन, के.ए., मार्श, ई.जे., नाथन, एम.जे., विलिंगम, डी) .टी.2013)। प्रभावी शिक्षण तकनीकों से छात्रों के सीखने में सुधार। पब्लिक इंटरैस्ट में मनोवैज्ञानिक विज्ञान , 14(1), 4–58। [[DOI](#)] [[PubMed](#)]
15. गम्प, एस) .ई.2005)। कक्षा छोड़ने की लागतसफलता का एक पूर्वसूचक के रूप में उपस्थिति। : कॉलेज शिक्षण , 53(1), 21–26.
16. हार्टविग, एमके, डनलस्की, जे) .2012)। कॉलेज के छात्रों की अध्ययन रणनीतियाँ निर्धारण उपलब्धि-परीक्षण और समय-क्या स्व : से संबंधित हैं? साइकोनोमिक बुलेटिन एंड रिव्यू , 19(1), 126–134. [[DOI](#)] [[PubMed](#)]
17. हॉकिंग्स, एस.सी., डीएंगेलिस, के.जे., फ्रे, आर) .एफ.2008)। सामान्य रसायन विज्ञान में सहकर्मी:नेतृत्व वाली टीम लर्निंग-कार्यान्वयन और मूल्यांकन। जर्नल ऑफ़ केमिकल एजुकेशन , 85(7), 990।
18. होरा, एमटी, ओलेसन, ए) .के.2017)। स्नातक स्तर के STEM पाठ्यक्रमों में अध्ययन की आदतों का परिस्थितिजन्य दृष्टिकोण से परीक्षण। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ STEM एजुकेशन , 4(1), 1.
19. जैकोबी, एलएल)1978)। पुनरावृत्ति के प्रभावों की व्याख्या परसमस्या का समाधान बनाम समाधान याद रखना। : जर्नल ऑफ़ वर्बल लर्निंग एंड वर्बल बिहेवियर , 17(6), 649–667।
20. जुन्को, आर) .2012)। बहुत ज़्यादा चेहरा और पर्याप्त किताबें नहीं फेसबुक के इस्तेमाल और शैक्षणिक प्रदर्शन के कई सूचकांकों : के बीच संबंध। कंप्यूटर्स इन ह्यूमन बिहेवियर , 28(1), 187–198.
21. जुन्को, आर., कॉटन, एस) .आर.2012)। नंबर ए4यूमल्टीटास्किंग और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच संबंध। : कंप्यूटर और शिक्षा , 59(2), 505–514।
22. कार्पिक, जे.डी., ब्लंट, जे) .आर.2011)। अवधारणा मानचित्रण के साथ विस्तृत अध्ययन की तुलना में पुनर्प्राप्ति अभ्यास अधिक सीखने का अवसर प्रदान करता है। विज्ञान , 331(6018), 772–775। [[DOI](#)] [[PubMed](#)]
23. कार्पिक, जे.डी., बटलर, ए.सी., रोएडिगर, एच) .एल.2009)। छात्र अधिगम में मेटाकॉग्निटिव रणनीतियाँ क्या छात्र स्वयं अध्ययन : करते समय पुनर्प्राप्ति का अभ्यास करते हैं? मेमोरी , 17(4), 471–479। [[DOI](#)] [[PubMed](#)]
24. कार्पिक, जे.डी., रोएडिगर, एच.एल) .2008)। सीखने के लिए पुनर्प्राप्ति का महत्वपूर्ण महत्व। विज्ञान , 319(5865), 966–968। [[DOI](#)] [[PubMed](#)]
25. जय कृष्ण देव (2022) व्याख्यानों से सीखने की रणनीतियों के रूप में आत्मप्रश्न-, सारांश और नोट लेनेसमीक्षा की तुलना।- अमेरिकन एजुकेशनल रिसर्च जर्नल , 29(2), 303.