THE RESEARCH DIALOGUE
An Online Quarterly Multi-Disciplinary
Peer-Reviewed / Refereed Research Journal
ISSN: 2583-438X
© The Research Dialogue | Volume-04 | Issue-04 | January-2026
Available online at: https://theresearchdialogue.com/

"छात्रों के अध्ययन में स्क्रीन टाइम एवं पुस्तकों की भूमिका का तुलनात्मक अध्ययन"

डॉ० अखिलेश प्रताप सिंह
सहायक आचार्य
शिक्षाशास्त्र विभाग
सांई पी०जी० कॉलेज, फतेहपुर, बाराबंकी
Email: akhileshpratapsngh753@gmail.com

सार (Abstract):–

प्रस्तुत शोध अध्ययन वर्तमान संचार क्रांति के युग में शिक्षार्थियों की अध्ययन पद्धति में होने वाले बदलाव और उनके शैक्षणिक, शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक प्रभावों के विश्लेषण को प्रस्तुत करता है। शोध अध्ययन में प्राथमिक डाटा के रूप में बाराबंकी जनपद के माध्यमिक शिक्षा, उच्च शिक्षा तथा प्रतियोगी छात्रों की श्रेणी के 20 उत्तरदाताओं के सर्वेक्षण तथा द्वितीय डाटा के रूप में अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के शोध लेख तथा यूरोपीय देशों के संयुक्त अध्ययन के बैक टू बुक अभियान जैसे अंतरराष्ट्रीय शोध पत्रों को सम्मिलित किया गया है। सर्वेक्षण के परिणाम यह तथ्य उजागर करते हैं कि लगभग 60% छात्र अपनी दिनचर्या में 3 से 5 घंटे अध्ययन हेतु स्क्रीन टाइम पर व्यतीत कर रहे हैं जबकि 40% शिक्षार्थी पुस्तकों को 1 घंटे प्रतिदिन से भी कम समय दे पा रहे हैं। शोध अध्ययन के मुख्य निष्कर्ष स्पष्ट करते हैं कि 95% शिक्षार्थियों में स्क्रीन टाइम के कारण आंखों में तनाव व 25% शिक्षार्थियों में एकाग्रता में घटती कमी को अनुभव किया गया है। इसके अतिरिक्त आंकड़े यह भी बताते हैं कि डिजिटल उपकरणों की अपेक्षा भौतिक पुस्तकों से प्राप्त ज्ञान का स्मृति प्रतिधारण अधिक समय के लिए होता है।

निष्कर्ष रूप में यह शोध पत्र सुझाव प्रस्तुत करता है कि स्वीडन तथा फिनलैंड जैसे शीर्ष शैक्षिक रूप से विकसित देशों की तरह भारत में गहन अध्ययन एवं आलोचनात्मक चिंतन तथा स्थाई स्मृति प्रतिधारण सुनिश्चित करने के लिए स्क्रीन अध्ययन एवं पुस्तकों के मध्य एक सर्वमान्य एवं वैज्ञानिक संतुलन स्थापित करना वर्तमान समय की आवश्यकता है।

की–वर्ड्स (Key words):– पुस्तक, स्क्रीन टाइम, डिजिटल उपकरण, गहन अध्ययन, बैक टू बुक, एकाग्रता, कूपिंग मैकेनिज्म।

1. परिचय (Introduction):–

शिक्षा के क्षेत्र में तकनीकी एवं विविध संचार माध्यमों के समावेश ने शिक्षण एवं सीखने की प्रक्रिया में व्यापक परिवर्तन किये हैं। जहाँ छात्र सीखने के पारंपरिक साधनों के साथ–साथ ई–कंटेंट, ऑनलाइन वीडियो, ई–बुक्स, शिक्षण ऐप्स, ऑनलाइन कोर्सेज का व्यापक उपयोग अपने अध्ययन में उन्नति हेतु कर रहे हैं।

वर्तमान युग में ज्ञान प्राप्ति हेतु शिक्षक एवं पुस्तकों का एकाधिकार समाप्त हो गया है। ऑनलाइन डिजिटल माध्यम के विभिन्न प्लेटफार्म छात्रों को त्वरित ज्ञान एवं शंका समाधान के मजबूत आधार प्रदान कर रहे हैं। अध्ययनशील छात्रों के साथ–साथ स्क्रीन टाइम छात्रों के मनोरंजन एवं खेल तथा रचनात्मक कार्यों को भी अपना साथी बना रहा है।

विगत वर्षों में सूचना संसाधनों की सुलभता के कारण अध्ययन–अध्यापन के क्षेत्र में एक बड़ा बदलाव देखने को मिला है। जहाँ पारंपरिक रूप से पुस्तकें ज्ञान का प्राथमिक और सबसे विश्वसनीय स्रोत मानी जाती रही हैं, वहीं अब डिजिटल स्क्रीन अध्ययन ने भी पुस्तकीय विकल्प के रूप में स्वयं को स्थापित किया है। स्क्रीन टाइम केवल मनोरंजन तक सीमित नही रह गया अपितु शैक्षणिक विमर्श का मुख्य हिस्सा बन चुका है। इस बदलाव न केवल सीखने की गति को प्रभावित किया, बल्कि छात्रों की एकाग्रता, स्मृति और विषय को समझने के उनके पारंपरिक नजरिए को भी बदला है। ऐसे में यह समझना आवश्यक हो जाता है कि क्या डिजिटल माध्यमों की सुलभता, किताबों की गहराई और मौलिकता का स्थान ले सकती है।

प्रस्तुत शोध पत्र डिजिटल उपकरणों के बढ़ते प्रयोग और पारंपरिक पठन विधियों के मध्य एक तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत करता है। इसका मुख्य उद्देश्य छात्रों द्वारा स्क्रीन टाइम के माध्यम से अर्जित ज्ञान एवं मनोरंजन की पर्याप्तता की तुलना, मुद्रित पुस्तकों से प्राप्त होने वाले बौद्धिक अनुभव और उनकी प्रासंगिकता के परिप्रेक्ष्य में करना है।

इसके अतिरिक्त, छात्रों के संज्ञानात्मक विकास पर इन दोनों माध्यमों के प्रभावों में भी स्पष्ट अंतर देखा जाता है। जहाँ पुस्तक आधारित ज्ञान गहन अध्ययन और कल्पनाशीलता को बढ़ावा देता हैं, वहीं स्क्रीन टाइम विविध क्षेत्रों की त्वरित सूचना प्राप्ति में सहायक होता है। डिजिटल अध्ययन संसाधनों की अधिकता के कारण छात्रों में स्कैनिंग की प्रवृत्ति बढ़ी है, जिससे वे सूचनाओं को जल्दी तो प्राप्त कर लेते हैं, लेकिन विषय की गहन समझ से वंचित रह जाते हैं। अतः, वर्तमान समय में यह शोध अत्यंत प्रासंगिक है कि इन दोनों माध्यमों के बीच एक संतुलित समन्वय कैसे स्थापित किया जाए, ताकि छात्रों के सर्वांगीण विकास में कोई बाधा न आए।

2. अध्ययन के उद्देश्य (Objective of the Study):–

प्रस्तुत शोध कार्य के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं।

- छात्रों के सामान्य जीवन में स्क्रीन टाइम और किताबों के अध्ययन पर व्यतीत होने वाले समय का तुलनात्मक विश्लेषण करना।
- डिजिटल माध्यमों और पारंपरिक पुस्तकों के प्रति छात्रों की रुचि और प्राथमिकता का अध्ययन करना।
- स्क्रीन आधारित शिक्षा और पुस्तक आधारित शिक्षा के छात्रों के सीखने के परिणामों पर पड़ने वाले प्रभाव को समझना।
- अध्ययन करना कि क्या स्क्रीन टाइम में वृद्धि, छात्रों की मौलिक चिंतन और एकाग्रता की क्षमता को प्रभावित कर रही है।

3. साहित्य समीक्षा (Literature Review):–

प्रस्तुत अध्ययन स्क्रीन टाइम व पुस्तकीय अध्ययन पर कई वैश्विक संगठनों और राष्ट्रीय स्तर के मनोवैज्ञानिकों और शिक्षाविदों ने अपने विचार प्रस्तुत किए हैं।

"अध्ययन के डिजिटल माध्यमों पर वैश्विक स्तर पर किए गए शोधों में यूनिवर्सिटी ऑफ लिमरिक (University of Limerick) की लेक्चरर डॉ. एन मार्कस–क्विन (Dr. Ann Marcus Quinn) के निष्कर्ष अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। यूरोपीय संघ

(EU) की एक व्यापक शोध टीम के हिस्से के रूप में, (यूरोपीय शोधकर्ताओं द्वारा 1,70,000 से अधिक लोगों पर किए गये शोध में) डॉ. मार्कस–क्विन ने यह स्पष्ट किया है कि केवल इसलिए कि युवा पीढ़ी डिजिटल उपकरणों के उपयोग में निपुण है, इसका अर्थ यह नहीं है कि उनमें पाठ की व्याख्या करने के आलोचनात्मक कौशल (Critical Skills) भी विकसित हो गए हैं। उनके शोध के अनुसार, छात्र अक्सर स्क्रीन पर पढ़ते समय सूचनाओं को केवल स्किम (सतही तौर पर पढ़ना) करते हैं, जिससे विषय की गहन समझ प्रभावित होती है। डॉ. मार्कस–क्विन ने चेतावनी दी है कि बिना सोचे–समझे प्रिंट माध्यम से डिजिटल माध्यम की ओर पूरी तरह बढ़ना बच्चों के संज्ञानात्मक विकास के लिए जोखिम भरा हो सकता है।"

"अपने अद्यतन अध्ययन में सुभ्रांशु शेखर कर और उनके सहयोगियों (2024) द्वारा शोध लेख "बच्चों के विकास पर स्क्रीन टाइम का प्रभाव" में किए गए एक व्यापक शोध (जो 2014 से 2024 तक के 46 अध्ययनों पर आधारित था) के अनुसार, यह पाया गया कि अत्यधिक स्क्रीन टाइम बच्चों की शारीरिक गतिविधि को कम करता है और उनकी नींद व एकाग्रता को प्रभावित करता है। हालांकि, शोधकर्ता यह भी स्पष्ट करते हैं कि यदि स्क्रीन का उपयोग माता–पिता की निगरानी में तथा केवल शैक्षणिक उद्देश्यों के लिए किया जाए, तो इसके परिणाम सकारात्मक भी हो सकते हैं।"

"नीतू यादव (पुस्तकालय समन्वयक, मुस्कान संस्था, भोपाल) ने 2017 में भोपाल के गौरा गाँव में मुस्कान संस्था द्वारा संचालित एक छोटे पुस्तकालय के अपने अनुभवों के आधार पर प्रकाशित लेख "पुस्तकालय में डिस्प्ले का महत्व और प्रभाव" में यह स्पष्ट किया है कि भौतिक संसाधनों की कमी के बावजूद लाइब्रेरी डिस्प्ले (सूचना पटल) छात्रों को पठन–पाठन की मुख्यधारा से जोड़ने में एक क्रांतिकारी भूमिका निभाता है। उनके शोधपरक अवलोकन के अनुसार, जब पुस्तकालय में बच्चों की सृजनात्मकता, समाचार पत्रों की कतरनें और किताबों के रोचक संवादों को प्रदर्शित किया गया, तो उन बच्चों की भागीदारी में भी उल्लेखनीय वृद्धि हुई जो सामान्यतः किताबों से दूरी बनाए रखते थे।"

"अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन द्वारा 9 जून 2025 को प्रकाशित एक नवीनतम वैश्विक शोध "स्क्रीन टाइम और बच्चों का सामाजिक–भावनात्मक विकास" के अनुसार, बच्चों के स्क्रीन टाइम और उनकी भावनात्मक समस्याओं के बीच एक द्वि–दिशात्मक (Bidirectional) संबंध पाया गया है। डॉ. रोबर्टा वास्कोनसेलोस (यूनिवर्सिटी ऑफ न्यू साउथ वेल्स) और डॉ. माइकल नोटेल (एसोसिएट प्रोफेसर, क्वींसलैंड यूनिवर्सिटी) के नेतृत्व में एक अंतरराष्ट्रीय टीम ने लगभग 2,92,000 बच्चों पर आधारित 117 अध्ययनों का व्यापक विश्लेषण (Meta analysis) किया। इस शोध का मुख्य निष्कर्ष यह है कि अत्यधिक स्क्रीन टाइम न केवल बच्चों में चिंता, आक्रामकता और एकाग्रता की कमी जैसी सामाजिक–भावनात्मक समस्याएं पैदा करता है, बल्कि भावनात्मक रूप से परेशान बच्चे इन समस्याओं से निपटने के लिए एक कोपिंग मैकेनिज्म (Coping Mechanism) के रूप में स्क्रीन का और अधिक सहारा लेने लगते हैं, जिससे एक अंतहीन दुष्चक्र बन जाता है। शोधकर्ताओं ने पाया कि 6 से 10 वर्ष की आयु के बच्चों में यह प्रभाव अधिक गंभीर है और यह स्थिति उनके पारंपरिक पुस्तक पठन तथा संज्ञानात्मक विकास के मार्ग में एक बड़ी बाधा के रूप में उभर रही है।"

उपरोक्त साहित्य सर्वेक्षण से यह स्पष्ट है कि वैश्विक स्तर पर स्क्रीन टाइम के प्रभावों पर व्यापक चर्चा हुई है, किंतु स्थानीय स्तर पर भारतीय छात्रों के शैक्षणिक व्यवहार और उनकी पठन आदतों पर इसके प्रत्यक्ष प्रभावों का अध्ययन अभी भी सीमित है। अतः प्रस्तुत शोध पत्र न केवल अंतरराष्ट्रीय शोधों (जैसे अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन, 2025) की पुष्टि करता है, बल्कि स्थानीय आंकड़ों के माध्यम से यह समझने का प्रयास करता है कि डिजिटल युग में पुस्तकों की प्रासंगिता को कैसे सुरक्षित रखा जा सकता है। इसी क्षेत्र में यह शोध एक प्रासंगिक और नवीन प्रयास है।

4. अनुसंधान पद्धति(Research Methodology):–

प्रस्तुत शोध में वर्णनात्मक तथा तुलनात्मक अनुसंधान विधि का प्रयोग किया गया है। डेटा संग्रह हेतु प्राथमिक स्त्रोत के रूप में एक ऑनलाइन प्रश्नावली(गूगल फॉर्म) का निर्माण किया गया, जिसे बाराबंकी जनपद में यादृच्छिक प्रतिचयन (Random Sampling) विधि द्वारा 20 उत्तरदाताओं (उच्च शिक्षा व माध्यमिक स्तर के छात्र) को भेजा गया। द्वितीयक स्रोतों के रूप में मुख्य रूप से शोध पत्र एवं शैक्षिक जर्नल, शिक्षा से संबंधित पुस्तकें, शैक्षिक रिपोर्ट, इंटरनेट आधारित शैक्षिक संसाधन से प्राप्त जानकारी का उपयोग किया गया।

5. आंकड़ों का विश्लेषण एवं विवेचना (Data Analysis & Interpretation):–

प्रस्तुत अध्ययन में 20 छात्रों से प्राप्त प्रतिक्रियाओं का सांख्यिकीय विश्लेषण प्रस्तुत किया है।

स्क्रीन बनाम पुस्तक समयः– 60 प्रतिशत छात्र प्रतिदिन 3 से 5 घंटे या उससे अधिक समय डिजिटल स्क्रीन पर बिता रहे हैं, जबकि इसके विपरीत 40 प्रतिशत छात्र भौतिक पुस्तकों को प्रतिदिन 1 घंटे से भी कम समय दे रहे हैं। यह डिजिटल माध्यमों के बढ़ते प्रभुत्व को दर्शाता है।

श्रेणी (Category)	स्क्रीन टाइम (प्रतिशत में)	पुस्तकीय अध्ययन (प्रतिशत में)
1 घंटे से कम	0%	40%
1–2 घंटे	35%	30%
3–5 घंटे	45%	20%
5 घंटे से अधिक	20%	10%

एकाग्रता एवं स्वास्थ्यः– प्रस्तुत शोध में पाया गया कि 85 प्रतिशत छात्र मानते हैं कि स्क्रीन पर पढ़ने से उनकी **एकाग्रता (Concentration)** प्रभावित होती है। साथ ही, 95 प्रतिशत छात्रों ने सामान्यतः आँखों में तनाव और शारीरिक थकान की शिकायत की है, जो सुभ्रांशु शेखर कर (2024) के शोध निष्कर्षों के अनुरूप है।

एकाग्रता में कमी (Concentration Loss):– 85% (हाँ और कभी–कभी)

आँखों में तनाव/थकान (Eye Strain/Fatigue):– 95% (अक्सर और हमेशा)

याददाश्त पर प्रभाव (Retention Issue):– 45% (कम समय तक याद रहता है)

स्मरण शक्तिः– सर्वेक्षण के अनुसार 45 प्रतिशत छात्र डिजिटल सामग्री को **कम समय** तक याद रख पाते हैं। यह डॉ. एन मार्कस–क्विन के उस सिद्धांत की पुष्टि करता है जिसमें कहा गया है कि डिजिटल रीडिंग **सतही पठन (Skimming)** को बढ़ावा देती है।

स्क्रीन आधारित अध्ययन और लेखन कौशलः– 15 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने स्वीकार किया कि स्क्रीन आधारित अध्ययन से उनकी मौलिक लेखन क्षमता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा है, जबकि अन्य छात्रों ने इसे सूचना प्राप्ति के लिए सकारात्मक माना है।

प्रभाव का प्रकार	छात्रों का प्रतिशत
सकारात्मक प्रभाव	50%
नकारात्मक प्रभाव	15%
कोई प्रभाव नहीं	35%

5. निष्कर्ष (Conclusion):–

प्रस्तुत अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि वर्तमान समय में छात्र अध्ययन एवं मनोरंजन हेतु डिजिटल उपकरणों की स्क्रीन पर अधिक निर्भर हो रहे है, परंतु यह निर्भरता उनके शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक एकाग्रता के लिए चिंता का विषय बनता जा रहा है। अध्ययन परिणाम यह स्पष्ट करते है कि यद्यपि डिजिटल माध्यम विविध विषयों पर त्वरित समाधान प्रस्तुत करते हैं, किंतु विषय की गहन समझ और दीर्घ कालीन स्मृति में जानकारी को लंबे समय तक सुरक्षित रखने के लिए भौतिक पुस्तकें आज भी अपरिहार्य हैं। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन (2025) के निष्कर्षों की तरह, यह डेटा भी संकेत देता है कि स्क्रीन का अनियंत्रित उपयोग एक मानसिक दुष्चक्र का निर्माण कर रहा है।

यूरोपीय शोधकर्ताओं की टीम द्वारा 1,70,000 से अधिक लोगों पर किए गए एक व्यापक अध्ययन से यह तथ्य स्पष्ट हुए है कि डिजिटल नेटिव युवा (वे युवा जो तकनीक के बीच पले–बढ़े हैं) भी डिजिटल उपकरणों की स्क्रीन आधारित अध्ययन पद्धति के बजाय कागज़ पर छपी पुस्तकों से प्राप्त जानकारी को बेहतर तरीके से आत्मसात और याद कर पाते हैं।

डॉ. रोबर्टा वास्कोनसेलोस (यूनिवर्सिटी ऑफ न्यू साउथ वेल्स) और डॉ. माइकल नोटेल (क्वींसलैंड यूनिवर्सिटी) के नेतृत्व वाली एक अंतरराष्ट्रीय टीम नें अपनें शोध में दुनिया भर के 2,92,000 से अधिक बच्चों पर किए गए 117 अध्ययनों का विश्लेषण कर पाया कि स्क्रीन टाइम और बच्चों की भावनात्मक समस्याओं के बीच एक द्वि–दिशात्मक संबंध है, यानी यह एक दुष्चक्र की तरह काम करता है जो अत्यधिक स्क्रीन टाइम से बच्चों में भावनात्मक और व्यवहार संबंधी समस्याओं को जन्म देता हैं। यह स्थिति तब अधिक विपरीत हो जाती है, जब बच्चें अपनें तनाव, घबराहट या चिंता जैसी समस्याओं से निपटने के लिए (Coping Mechanism) अधिक स्क्रीन टाईम का सहारा लेने लगते हैं।

प्रस्तुत अध्ययन से प्राप्त सांख्यिकी आंकड़े एवं विभिन्न इंटरनेट जनरल के अध्ययन से यह स्पष्ट रूप से कहा जा सकता है कि डिजिटल उपकरणों की स्क्रीन टाइम का बढ़ता प्रयोग शिक्षार्थियों के लिए साधन के साथ–साथ एक खतरनाक साथी भी बन रहा है। अध्ययन में प्रयुक्त 20 छात्रों की प्रक्रियाओं में 90% छात्र कठिन विषयों के अध्ययन के लिए डिजिटल स्क्रीन और पुस्तकीय एवं अन्य भौतिक साधन के मिश्रण को उपयोगी समझते हैं। साथ ही 95% शिक्षार्थियों ने डिजिटल उपकरणों के स्क्रीन आधारित अध्ययन से शारीरिक तनाव एवं एकाग्रता की कमी को एक गंभीर चिंता के रूप में स्वीकार किया है। आंकड़ों के विश्लेषण से एक महत्वपूर्ण पक्ष स्मृति धारण का भी उजागर होता है, जहां ज्ञात हुआ कि लगभग आधे शिक्षार्थियों ने स्क्रीन आधारित प्लेटफार्म पर पढ़ी गई सामग्री को लंबे समय तक याद रखने में कठिनाई का अनुभव किया। आकड़े स्पष्ट करते हैं कि यद्यपि डिजिटल उपकरण विषय वस्तु की प्राप्ति के त्वरित स्रोत है परंतु गहन अध्ययन एवं जीवंत चिंतन हेतु भौतिक पुस्तकों की श्रेष्ठता आज भी प्रासंगिक है। अतः शैक्षिक परिवेश में डिजिटल साक्षर व्यक्ति का तात्पर्य पुस्तकों से दूरी नहीं अपितु पुस्तकों के साथ एक व्यवस्थित सामंजस्य से बिठाना होना चाहिए ताकि शिक्षार्थियों की वास्तविक लेखन क्षमता एवं सृजनात्मकता बनी रहे।

6. सुझाव (Suggestions):–

प्रस्तुत शोध पत्र के निष्कर्षों ने स्पष्ट किया है कि स्क्रीन आधारित अधिगम पर पूर्ण पूर्ण निर्भरता से शिक्षार्थियों में सीखने की क्षमता की वृद्धि को त्वरित समाधान तक सीमित किया है परंतु डिजिटल क्रांति के इस युग में हम छात्रों को डिजिटल उपकरणों व स्क्रीन टाइम से पूर्ण विलगता की ओर नहीं ले जा सकते अतः इस हेतु हमें मध्यममार्गीय दर्शन का प्रयोग करते हुए छात्रों के दिन–प्रतिदिन डिजिटल उपकरणों से सीखने की समय सीमा को निर्धारित करना चाहिए और पुस्तकीय अध्ययन तथा गतिविधि आधारित मनोरंजन एवं खेलकूद जैसी शारीरिक गतिविधियों को भी छात्रों की दिनचर्या में जोड़ना

चाहिए। ऑनलाइन शिक्षण एवं अध्ययन का प्रयोग विषय वस्तु की अद्यतन जानकारी या किसी जटिल मुद्दे पर स्पष्टीकरण हेतु स्वाध्याय के रूप में प्रयुक्त किया जा सकती है। पुस्तकीय अध्ययन एवं डिजिटल उपकरणों द्वारा अध्ययन की समय सीमा तय की जानी चाहिए, इसके साथ–साथ तथ्यात्मक जानकारी के सहयोग के साथ उन्हें किसी समसामयिक समस्या पर मौलिक चिंतन एवं समाधान हेतु प्रेरित भी करना चाहिए।

वर्तमान समस्या के समाधान की जड़े 1990 के दशक के विद्वानों के सुझाव में भी मिलती हैं जहां 1999 में अटलांटा स्थित एक शैक्षिक प्रौद्योगिकी कंपनी इंटरएक्टिव लर्निंग सेंटर ने ब्लैडेट लर्निंग पद्धति द्वारा पाठ्यक्रम संचालित करने का निर्णय लिया। इस संकल्पना को वर्ष 2006 में और अधिक सुदृढ़ता प्राप्त हुई जब कर्टिस जे० बोन्क व चार्ल्स आर० ग्राहम ने अपनी पुस्तक "द हैंडबुक आफ ब्लैडेट लर्निंग" प्रकाशित की।

यह स्पष्ट है कि हम स्क्रीन टाइम अध्ययन व्यवस्था पर पूर्ण प्रतिबंध नहीं लगा सकते परंतु इसके विकल्प अवश्य तैयार कर सकते हैं इस संदर्भ में एकलव्य पत्रिका में नीतू यादव द्वारा प्रकाशित डिजिटल लेख में लाइब्रेरी डिस्प्ले की क्रांतिकारी भूमिका का उल्लेख मिला, जहां उन्होंने पुस्तकालय के डिस्प्ले बोर्ड पर बच्चों की सृजनात्मकता, समाचार पत्रों की कतरनों व किताबों के रोचक संवादों को प्रकाशित किया, उनमें उन छात्रों की भागीदारी में भी उल्लेखनीय वृद्धि हुई जो सामान्य किताबों से दूरी बनाए रखते थे। हाल ही में प्रकाशित एजुकेशनल ट्रेंड अलर्ट लेख में विकास वर्मा ने एक यूरोपीय रिपोर्ट को चित्र के रूप में व्यक्त किया जहां उन्होंने दिखाया कि स्वीडन व फिनलैंड जैसे शीर्ष शिक्षा व्यवस्था वाले देशों ने टैबलेट का उपयोग घटकर फिर से पाठ्य पुस्तकों को अनिवार्य कर दिया है इसी अध्ययन में बताया गया कि शोध आंकड़े बताते हैं कि ज्यादा स्क्रीन टाइम पढ़कर समझने की क्षमता में कमी लाता हैं जबकि कागज़ की किताबें बेहतर एकाग्रता व गहराई से सीखने का आधार बनती है।

अंतत यह कहा जा सकता है कि स्क्रीन आधारित अध्ययन पद्धति को शिक्षक एवं अभिभावकों के निर्देशन में छात्रों को प्रयोग हेतु उपलब्ध कराई जा सकती है साथ ही छात्रों में समुचित एकाग्रता व गहन अध्ययन हेतु पुस्तक पाठन एवं स्वविचारों को लिखने हेतु प्रोत्साहित भी करना चाहिए।

इस शोथलेख में समय एवं संसाधन की सीमितता वश एक सीमित डाटा का उपयोग किया गया है। भविष्य में एक बड़े प्रतिदर्श के साथ स्क्रीन टाइम अध्ययन एवं मनोरंजन प्रणाली के मनोवैज्ञानिक प्रभावों का अध्ययन किया जा सकता है जिससे वर्तमान डिजिटल क्रांति के युग में अधिक सामंजस्यपूर्ण एवं स्वस्थ शिक्षण पद्धति का निर्माण किया जा सके।

सन्दर्भ

- **Kar, S. S., et al. (2024).** *Impact of Screen Time on Development of Children: A Contemporary Analysis.* PubMed Central, PMCID: PMC12563978. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12563978/
- **Marcus-Quinn, A. (2019).** *The impact of digitisation on reading practices: A study of deep reading vs. skimming.* University of Limerick, Ireland. https://www.irishtimes.com/news/education/books-better-than-screens-for-students-study-finds-1.3772618
- **Vasconcellos, R. P., Noetel, M., et al. (2025).** *Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies.* Psychological Bulletin, American Psychological Association (APA). https://www.apa.org/news/press/releases/2025/06/screen-time-problems-children

•**Verma, V. (2025).** *Education Trend Alert: Europe's 'Back to Books' Policy in Sweden and Finland.* [Infographic/Report].

• यादव, नीतू (2017). पुस्तकालय में डिस्प्ले का महत्व और छात्र आकर्षण, एक प्रायोगिक अध्ययन। मुस्कान संस्था, भोपाल। https://www.eklavya.in/magazine-activity/sandarbh-magazines/581-sandarbh-121-to-130/613-sandarbh-issue-126/3591-pustkalaya-me-display-ka-mehatva

• https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335518301827

• https://urr.shodhsagar.com/index.php/j/article/view/1253

Cite this Article:

डा० अखिलेश प्रताप सिंह, "छात्रों के अध्ययन में स्क्रीन टाइम एवं पुस्तकों की भूमिका का तुलनात्मक अध्ययन" The Research Dialogue, Open Access Peer-reviewed & Refereed Journal, Pp.220–226

This is an Open Access Journal / article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License CC BY-NC-ND 3.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. All rights reserved.

CERTIFICATE

of Publication

This Certificate is proudly presented to

डॉ० अखिलेश प्रताप सिंह

For publication of Research Paper title

"छात्रों के अध्ययन में स्क्रीन टाइम एवं पुस्तकों की भूमिका का तुलनात्मक अध्ययन"

Published in 'The Research Dialogue' Peer-Reviewed / Refereed Research Journal and E-ISSN: 2583-438X, Volume-04, Issue-04, Month January, Year-2026, Impact Factor (RPRI-4.73)

Dr. Lohans Kumar Kalyani
Editor- In-chief

Dr. Neeraj Yadav
Executive-In-Chief- Editor

Note: This E-Certificate is valid with published paper and the paper must be available online at: https://theresearchdialogue.com/