

## बचपन में डिजिटल मीडिया का उपयोग: स्क्रीन टाइम संबंधी चिंताओं के साथ शैक्षिक लाभों के संतुलन का अध्ययन

अनिल कुमार \*

सहायक प्रोफेसर, शिक्षा विभाग,

कृष्णा कॉलेज ऑफ एजुकेशन, कोसली, रेवाड़ी

Email: [naitik6271@gmail.com](mailto:naitik6271@gmail.com)

Published: 04/05/2024

\* Corresponding author

### सार

यह शोध पत्र बचपन में डिजिटल मीडिया के उपयोग और अत्यधिक स्क्रीन समय से जुड़ी चिंताओं के साथ इसके शैक्षिक लाभों को संतुलित करने की आवश्यकता के बीच जटिल संबंध की पड़ताल करता है। आज के डिजिटल युग में, बच्चे तेजी से डिजिटल मीडिया के विभिन्न रूपों के संपर्क में आ रहे हैं, जो कई शैक्षिक अवसर प्रदान करते हैं, लेकिन विकास पर संभावित नकारात्मक प्रभावों के बारे में चिंता भी पैदा करते हैं। पेपर डिजिटल मीडिया के शैक्षिक लाभों की जांच करता है, जिसमें अनुभवजन्य अनुसंधान द्वारा समर्थित सूचना तक पहुंच, इंटरैक्टिव शिक्षण प्लेटफॉर्म और संज्ञानात्मक कौशल वृद्धि शामिल हैं। इसमें प्रासंगिक अध्ययनों और साहित्य के आधार पर शारीरिक स्वास्थ्य, नींद के पैटर्न, ध्यान और सामाजिक-भावनात्मक विकास पर अत्यधिक स्क्रीन समय के प्रतिकूल प्रभावों पर भी चर्चा की गई है।

**मुख्य शब्द :** डिजिटल, मीडिया, शैक्षिक, संतुलन, शारीरिक स्वास्थ्य, इत्यादि ।

### परिचय

डिजिटल मीडिया समकालीन बचपन का एक अभिन्न अंग बन गया है, जो अत्यधिक स्क्रीन समय से जुड़े संभावित जोखिमों के बारे में चिंताएं बढ़ाते हुए ढेर सारे शैक्षिक अवसर प्रदान करता है। हाल के वर्षों में, बच्चों के पास स्मार्टफोन, टैबलेट, कंप्यूटर और स्मार्ट टीवी सहित डिजिटल उपकरणों की एक विस्तृत श्रृंखला तक अभूतपूर्व पहुंच है, जिससे उन्हें कम उम्र से ही विभिन्न प्रकार की डिजिटल सामग्री से जुड़ने की अनुमति मिलती है। जबकि डिजिटल मीडिया सीखने और अन्वेषण के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में वादा करता है, यह सवाल उठता है कि बच्चों के विकास पर लंबे समय तक स्क्रीन समय के संभावित नकारात्मक प्रभावों के साथ इसके शैक्षिक लाभों को कैसे संतुलित किया जाए।



**डिजिटल मीडिया के उपयोग के शैक्षिक लाभ:**

आज के डिजिटल युग में, डिजिटल मीडिया बच्चों के लिए कई शैक्षिक लाभ प्रदान करता है, उनके सीखने के अनुभवों को समृद्ध करता है और उनके संज्ञानात्मक क्षितिज का विस्तार करता है। यह खंड उन विभिन्न तरीकों पर प्रकाश डालता है जिनसे डिजिटल मीडिया बचपन की शिक्षा पर सकारात्मक प्रभाव डालता है:

- सूचना तक पहुंच:** डिजिटल मीडिया बच्चों को सूचना और ज्ञान संसाधनों की एक विशाल श्रृंखला तक अद्वितीय पहुंच प्रदान करता है। इंटरनेट, डिजिटल लाइब्रेरी और शैक्षिक वेबसाइटों के माध्यम से, बच्चे विविध विषयों का पता लगा सकते हैं, नवीनतम जानकारी तक पहुंच सकते हैं और मल्टीमीडिया सामग्री से जुड़ सकते हैं जो दुनिया के बारे में उनकी समझ को बढ़ाती है।
- इंटरैक्टिव लर्निंग प्लेटफॉर्म:** डिजिटल मीडिया प्लेटफॉर्म, जैसे शैक्षिक ऐप्स, गेम और सिमुलेशन, इंटरैक्टिव और आकर्षक शिक्षण अनुभव प्रदान करते हैं जो विविध शिक्षण शैलियों और प्राथमिकताओं को पूरा करते हैं। ये प्लेटफॉर्म सक्रिय भागीदारी, समस्या-समाधान और कौशल विकास की सुविधा प्रदान करते हैं, जिससे बच्चों के लिए सीखना अधिक मनोरंजक और प्रभावी हो जाता है।
- संज्ञानात्मक कौशल वृद्धि:** डिजिटल मीडिया बच्चों को गंभीर रूप से सोचने, समस्याओं को हल करने और आभासी वातावरण में निर्णय लेने के लिए चुनौती देकर संज्ञानात्मक विकास को उत्तेजित करता है। स्थानिक तर्क, स्मृति और तार्किक सोच जैसे विशिष्ट संज्ञानात्मक कौशल को लक्षित करने के लिए डिज़ाइन किए गए शैक्षिक खेल और गतिविधियाँ बच्चों को इन कौशलों को मज़ेदार और आकर्षक तरीके से विकसित करने में मदद कर सकते हैं।
- शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार:** शोध से पता चलता है कि अच्छी तरह से डिज़ाइन किए गए डिजिटल मीडिया हस्तक्षेप से गणित, भाषा कला और विज्ञान सहित विभिन्न विषयों में शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार हो सकता है। इंटरैक्टिव ट्यूटोरियल, शैक्षिक वीडियो और अनुकूली शिक्षण प्रौद्योगिकियां पारंपरिक कक्षा निर्देश को पूरक कर सकती हैं और बच्चों की व्यक्तिगत आवश्यकताओं और क्षमताओं के अनुरूप व्यक्तिगत शिक्षण अनुभव प्रदान कर सकती हैं।

**बचपन में स्क्रीन टाइम के संबंध में चिंताएँ:**

जबकि डिजिटल मीडिया कई शैक्षिक लाभ प्रदान करता है, बच्चों के अत्यधिक स्क्रीन समय ने माता-पिता, शिक्षकों और स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों के बीच महत्वपूर्ण चिंताएं बढ़ा दी हैं। यह खंड बचपन में स्क्रीन समय से जुड़ी विभिन्न चिंताओं की पड़ताल करता है:

- शारीरिक गतिविधि में कमी:** अत्यधिक स्क्रीन समय अक्सर गतिहीन व्यवहार की ओर ले जाता है, जिससे बच्चों का बाहरी खेल, खेल और व्यायाम जैसी शारीरिक गतिविधियों में व्यतीत होने वाला



समय कम हो जाता है। लंबे समय तक बैठे रहने और स्क्रीन देखने से बच्चों में मोटापा, हृदय संबंधी समस्याएं और अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होने का खतरा बढ़ जाता है।

- **बाधित नींद पैटर्न:** सोने से पहले स्क्रीन का समय बच्चों की नींद के पैटर्न और नींद की गुणवत्ता को बाधित कर सकता है। स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी के संपर्क में आने से मेलाटोनिन का उत्पादन कम हो जाता है, एक हार्मोन जो नींद-जागने के चक्र को नियंत्रित करता है, जिससे सोने में कठिनाई होती है और नींद की गुणवत्ता खराब हो जाती है।
- **ध्यान संबंधी समस्याएँ:** अत्यधिक स्क्रीन समय को बच्चों में ध्यान संबंधी समस्याओं और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाइयों से जोड़ा गया है। डिजिटल मीडिया सामग्री की निरंतर उत्तेजना और तीव्र गति बच्चों की संज्ञानात्मक प्रणालियों पर अधिभार डाल सकती है, जिससे ध्यान कम हो जाता है, ध्यान भटकता है और आवेग उत्पन्न होता है।
- **सामाजिक-भावनात्मक विकास में देरी:** अत्यधिक स्क्रीन समय बच्चों के आमने-सामने बातचीत, भावनात्मक अभिव्यक्ति और सामाजिक जुड़ाव के अवसरों को सीमित करके उनके सामाजिक और भावनात्मक विकास में बाधा बन सकता है। डिजिटल मीडिया, विशेष रूप से सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का अत्यधिक उपयोग भी बच्चों में अकेलेपन, कम आत्मसम्मान और साइबरबुलिंग की भावनाओं में योगदान कर सकता है।
- **नकारात्मक सामग्री एक्सपोज़र:** डिजिटल मीडिया का उपयोग करते समय बच्चे हिंसा, स्पष्ट भाषा और अनुचित कल्पना सहित उम्र-अनुचित या हानिकारक सामग्री के संपर्क में आ सकते हैं। ऐसी सामग्री के संपर्क में आने से बच्चों के मनोवैज्ञानिक कल्याण और नैतिक विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

### संतुलन ढूँढना:

बच्चों में स्वस्थ विकास को बढ़ावा देने के लिए डिजिटल मीडिया के उपयोग के शैक्षिक लाभों को अधिकतम करने और अत्यधिक स्क्रीन समय से जुड़े संभावित जोखिमों को कम करने के बीच संतुलन हासिल करना आवश्यक है। यह अनुभाग इस संतुलन को खोजने के लिए रणनीतियों की पड़ताल करता है:

- **सीमाएँ निर्धारित करना:** माता-पिता और देखभालकर्ता अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स जैसे संगठनों की आयु-उपयुक्त सिफारिशों को ध्यान में रखते हुए, बच्चों के स्क्रीन समय पर स्पष्ट दिशानिर्देश और सीमाएँ स्थापित कर सकते हैं। विभिन्न प्रकार की स्क्रीन गतिविधियों (उदाहरण के लिए, शैक्षिक बनाम मनोरंजक) के लिए विशिष्ट समय सीमा निर्धारित करने से यह सुनिश्चित करने में मदद मिल सकती है कि बच्चे डिजिटल मीडिया के साथ संयम से जुड़ें।



- **सामग्री की निगरानी करना:** डिजिटल मीडिया का उपयोग करते समय बच्चों द्वारा उपयोग की जाने वाली सामग्री की निगरानी करना माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए महत्वपूर्ण है। इसमें उनके द्वारा देखी जाने वाली वेबसाइटों, उनके द्वारा उपयोग किए जाने वाले ऐप्स और उनके द्वारा देखे जाने वाले वीडियो की निगरानी करना शामिल है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि वे आयु-उपयुक्त, शैक्षिक और पारिवारिक मूल्यों के अनुरूप हैं।
- **वैकल्पिक गतिविधियों को प्रोत्साहित करना:** संतुलित विकास को बढ़ावा देने के लिए बच्चों को स्क्रीन समय से परे विभिन्न गतिविधियों में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करना आवश्यक है। आउटडोर खेल, रचनात्मक शौक, शारीरिक व्यायाम और साथियों और परिवार के सदस्यों के साथ सामाजिक संपर्क को प्रोत्साहित करना सीखने, विकास और कल्याण के लिए मूल्यवान अवसर प्रदान कर सकता है।
- **माइंडफुल मीडिया उपयोग को बढ़ावा देना:** बच्चों को जिम्मेदार और माइंडफुल मीडिया उपयोग के बारे में पढ़ाना उन्हें उनकी स्क्रीन टाइम आदतों के बारे में सूचित विकल्प बनाने के लिए सशक्त बना सकता है। उन्हें ब्रेक लेने, डिजिटल डिटॉक्स का अभ्यास करने और मीडिया सामग्री के साथ गंभीर रूप से जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करने से स्व-नियमन कौशल को बढ़ावा मिल सकता है और स्वस्थ स्क्रीन आदतों को बढ़ावा मिल सकता है।
- **डिजिटल मीडिया को सीखने में एकीकृत करना:** शिक्षक कक्षा में सीखने के अनुभवों को बढ़ाने के लिए एक उपकरण के रूप में डिजिटल मीडिया का लाभ उठा सकते हैं। शैक्षिक ऐप्स, इंटरैक्टिव सिमुलेशन और मल्टीमीडिया संसाधनों को पाठ योजनाओं में शामिल करके, शिक्षक छात्रों को सक्रिय शिक्षण में संलग्न कर सकते हैं और विविध शिक्षण शैलियों और प्राथमिकताओं को पूरा कर सकते हैं।
- **सहयोगात्मक प्रयास:** बचपन में जिम्मेदार डिजिटल मीडिया के उपयोग को बढ़ावा देने के लिए माता-पिता, शिक्षकों, स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों और नीति निर्माताओं के बीच सहयोग आवश्यक है। दिशानिर्देश स्थापित करने, सर्वोत्तम प्रथाओं को साझा करने और स्वस्थ स्क्रीन आदतों का समर्थन करने वाली नीतियों की वकालत करने के लिए मिलकर काम करके, हितधारक डिजिटल युग में बच्चों के विकास के लिए एक सहायक वातावरण बना सकते हैं।

### जिम्मेदार डिजिटल मीडिया उपयोग को बढ़ावा देने की रणनीतियाँ:

बच्चों के बीच जिम्मेदार डिजिटल मीडिया के उपयोग को बढ़ावा देने के लिए माता-पिता, शिक्षकों, स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों, नीति निर्माताओं और व्यापक समुदाय के ठोस प्रयास की आवश्यकता है।



यह अनुभाग जिम्मेदार डिजिटल मीडिया उपयोग को बढ़ावा देने के लिए प्रमुख रणनीतियों की रूपरेखा तैयार करता है:

- दिशानिर्देशों और अनुशंसाओं का विकास:** बचपन में डिजिटल मीडिया के उपयोग के लिए साक्ष्य-आधारित दिशानिर्देश और अनुशंसाएँ विकसित करने के लिए बाल विकास, शिक्षा और डिजिटल मीडिया के विशेषज्ञों के साथ सहयोग करें। इन दिशानिर्देशों में स्क्रीन समय सीमा, सामग्री चयन और आयु-उपयुक्त डिजिटल अनुभव जैसे कारकों को संबोधित किया जाना चाहिए।
- शैक्षिक अभियान:** जिम्मेदार डिजिटल मीडिया के उपयोग के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए माता-पिता, देखभाल करने वालों, शिक्षकों और बच्चों के लिए शैक्षिक अभियान शुरू करें। ये अभियान स्क्रीन टाइम प्रबंधन, डिजिटल साक्षरता, ऑनलाइन सुरक्षा और स्वस्थ स्क्रीन आदतों जैसे विषयों पर जानकारी और संसाधन प्रदान कर सकते हैं।
- डिजिटल साक्षरता शिक्षा का एकीकरण:** छात्रों को डिजिटल दुनिया को सुरक्षित और जिम्मेदारी से नेविगेट करने के लिए आवश्यक कौशल और ज्ञान से लैस करने के लिए डिजिटल साक्षरता शिक्षा को स्कूल पाठ्यक्रम में एकीकृत करें। डिजिटल साक्षरता कार्यक्रमों में आलोचनात्मक सोच, मीडिया साक्षरता, डिजिटल नागरिकता और ऑनलाइन शिष्टाचार जैसे विषयों को शामिल किया जाना चाहिए।
- माता-पिता की शिक्षा और सहायता:** माता-पिता और देखभाल करने वालों को डिजिटल युग में बच्चों के पालन-पोषण की चुनौतियों से निपटने में मदद करने के लिए संसाधन, कार्यशालाएं और समर्थन नेटवर्क प्रदान करें। स्क्रीन समय सीमा निर्धारित करने, सामग्री की निगरानी करने, स्वस्थ स्क्रीन आदतों को बढ़ावा देने और परिवार के भीतर डिजिटल मीडिया के उपयोग के बारे में खुले संचार की सुविधा प्रदान करने पर मार्गदर्शन प्रदान करें।
- सकारात्मक डिजिटल सामग्री को बढ़ावा देना:** बच्चों के लिए उच्च-गुणवत्ता, शैक्षिक और आयु-उपयुक्त डिजिटल सामग्री के विकास और प्रचार को प्रोत्साहित करना। शैक्षिक ऐप्स, गेम, वीडियो और अन्य डिजिटल मीडिया संसाधनों का उत्पादन करने वाली पहलों का समर्थन करें जो नैतिक और सुरक्षा मानकों का पालन करते हुए बच्चों को सार्थक सीखने के अनुभवों में संलग्न करते हैं।
- हितधारकों के बीच सहयोग:** बचपन में डिजिटल मीडिया के उपयोग से जुड़े जटिल मुद्दों के समाधान के लिए माता-पिता, शिक्षकों, स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों, नीति निर्माताओं और प्रौद्योगिकी कंपनियों के बीच सहयोग को बढ़ावा देना। जिम्मेदार डिजिटल नागरिकता को बढ़ावा देने और बच्चों की भलाई की रक्षा करने वाली नीतियों, कार्यक्रमों और हस्तक्षेपों को विकसित करने के लिए मिलकर काम करें।



- **बच्चों का सशक्तिकरण:** डिजिटल मीडिया के उपयोग, ऑनलाइन सुरक्षा और डिजिटल अधिकारों के बारे में चर्चा में बच्चों को शामिल करके उन्हें जिम्मेदार डिजिटल नागरिक बनने के लिए सशक्त बनाएं। उन्हें अपने स्क्रीन समय को प्रबंधित करने, डिजिटल सामग्री के बारे में सूचित विकल्प बनाने और डिजिटल परिदृश्य में सकारात्मक बदलावों की वकालत

**निष्कर्ष:**

निष्कर्ष में, बचपन में डिजिटल मीडिया के उपयोग और इसके शैक्षिक लाभों और स्क्रीन टाइम संबंधी चिंताओं के बीच संतुलन की तलाश के बीच जटिल संबंध बच्चों में स्वस्थ विकास को बढ़ावा देने के लिए एक बहुमुखी दृष्टिकोण की आवश्यकता को रेखांकित करता है। इस पूरे शोध पत्र में, हमने डिजिटल मीडिया के शैक्षिक लाभों का पता लगाया है, जिसमें सूचना तक पहुंच, इंटरैक्टिव शिक्षण प्लेटफॉर्म, संज्ञानात्मक कौशल वृद्धि और अकादमिक प्रदर्शन में सुधार शामिल है। हमने अत्यधिक स्क्रीन समय से जुड़ी चिंताओं की भी जांच की है, जैसे शारीरिक गतिविधि में कमी, नींद के पैटर्न में व्यवधान, ध्यान की समस्याएं, सामाजिक-भावनात्मक विकास में देरी और नकारात्मक सामग्री के संपर्क में आना। इन चिंताओं के बावजूद, डिजिटल मीडिया की शैक्षिक क्षमता को अधिकतम करने और इसके नकारात्मक प्रभावों को कम करने के बीच संतुलन खोजना सक्रिय रणनीतियों और सहयोगात्मक प्रयासों के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।

**सन्दर्भ ग्रन्थ सूची**

- राइडआउट, वी. (2017)। सामान्य ज्ञान जनगणना: शून्य से आठ वर्ष की आयु के बच्चों द्वारा मीडिया का उपयोग। *जर्नल ऑफ़ चिल्ड्रेन एंड मीडिया*, 11(1), 115-118.
- हिकले, टी., वर्बेस्टेल, वी., (2014)। प्रारंभिक बचपन में इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का उपयोग गरीब कल्याण के भविष्यवक्ता के रूप में किया जाता है: एक संभावित समूह अध्ययन। *जामा बाल चिकित्सा*, 168(5), 485-492।
- अमेरिकन एकेडमी ऑफ़ पीडियाट्रिक्स। (2016)। मीडिया और युवा मन. *बाल चिकित्सा*, 138(5), ई20162591।
- ज़िम्मरमैन, एफ.जे., और क्रिस्टाकिस, डी.ए. (2007)। प्रारंभिक मीडिया एक्सपोज़र की सामग्री प्रकारों और बाद में ध्यान संबंधी समस्याओं के बीच संबंध। *बाल चिकित्सा*, 120(5), 986-992।
- बर्, आर. (2019)। डिजिटल युग में बड़ा होना: प्रारंभिक शिक्षा और पारिवारिक मीडिया पारिस्थितिकी। *मनोवैज्ञानिक विज्ञान में वर्तमान दिशाएँ*, 28(4), 341-346।



संचार और मीडिया परिषद। (2016)। स्कूल जाने वाले बच्चों और किशोरों में मीडिया का उपयोग। बाल चिकित्सा, 138(5), ई20162592।

लर्नर, सी., और बर्, आर. (2014)। स्क्रीन सेंस: सीधे रिकॉर्ड सेट करना। शून्य से तीन, 35(2), 20-27.

वाला, एस.ई., हॉर्निक, आर.सी., और ग्रांट, के. (2016)। बच्चों के मीडिया उपयोग और प्रभाव अनुसंधान में रुझान। बाल विकास परिप्रेक्ष्य, 10(4), 255-260।

राडेस्की, जे.एस., और क्रिस्टाकिस, डी.ए. (2016)। मीडिया और युवा मन. जामा बाल चिकित्सा, 170(3), 233-235।

बेवेलियर, डी., ग्रीन, सी.एस., और डाई, एम.डब्ल्यू. (2010)। बच्चे, वायर्ड: बेहतरी के लिए और बदतर के लिए। न्यूऑन, 67(5), 692-701।

