एग्री आर्टिकल्स
(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)
वर्ष: 06, अंक: 06 (नवम्बर-दिसम्बर, 2026)
www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध
© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

डिजिटल युग में शैक्षणिक टालमटोल: कारण और समाधान

*यश्वी[1], सरिता वर्मा[2] एवं वंदना वर्मा[3]
[1]वरिष्ठ शोध अध्येता, ICAR-ATARI, बेंगलुरु, कर्नाटक, भारत
[2]सहायक प्राध्यापक, राजकीय संघटक महाविद्यालय, बिजनौर, उत्तर प्रदेश, भारत
[3]सह-प्राध्यापक, प्रसार शिक्षा एवं संचार प्रबंधन विभाग, COCS, CCS-HAU, हिसार, हरियाणा, भारत
*संवादी लेखक का ईमेल पता: yashveerathi1211@gmail.com

शैक्षणिक टालमटोल का अर्थ आवश्यक अध्ययन कार्यों को बार-बार आगे के लिए स्थगित करना है, जबकि विद्यार्थी को उनकी समय पर पूर्ति का महत्व पता होता है। डिजिटल तकनीक ने सीखने के अवसर बढ़ाए हैं, लेकिन मोबाइल फोन और इंटरनेट का अनियंत्रित उपयोग पढ़ाई के दौरान ध्यान भटकने से जुड़ा हो सकता है। शोध में मोबाइल फोन की लत और विद्यार्थियों में टालमटोल के बीच सकारात्मक संबंध पाया गया है। इसके अतिरिक्त, शैक्षणिक आत्मविश्वास, कठिन विषयों से बचने की प्रवृत्ति, तनाव और समय प्रबंधन की कठिनाइयाँ भी इस व्यवहार को समझने में महत्वपूर्ण हैं। यह लेख शैक्षणिक टालमटोल के प्रमुख कारणों, उपलब्ध शोध निष्कर्षों और इसे कम करने के व्यावहारिक उपायों पर चर्चा करता है। नियमित अध्ययन, स्पष्ट लक्ष्य, डिजिटल अनुशासन और परिवार तथा शिक्षकों का सहयोग विद्यार्थियों को अधिक संतुलित अध्ययन आदतें विकसित करने में सहायता कर सकते हैं।

मुख्य शब्द: शैक्षणिक टालमटोल, मोबाइल फोन का उपयोग, इंटरनेट की लत, आत्म-प्रभावकारिता, अध्ययन कौशल, समय प्रबंधन

प्रस्तावना

परीक्षा की तैयारी करनी हो या असाइनमेंट पूरा करना हो, कई बार विद्यार्थी यह सोचकर काम टाल देते हैं कि इसे बाद में आसानी से पूरा कर लेंगे। शुरुआत में यह देरी छोटी लगती है, लेकिन धीरे-धीरे अधूरे कार्य जमा होने लगते हैं और उपलब्ध समय कम पड़ जाता है। परिणामस्वरूप पढ़ाई में जल्दबाजी, तैयारी को लेकर चिंता और दैनिक दिनचर्या में असंतुलन उत्पन्न हो सकता है। इस व्यवहार को शैक्षणिक टालमटोल (Academic Procrastination) कहा जाता है। इसमें विद्यार्थी आवश्यक शैक्षणिक कार्य को जानबूझकर स्थगित करता है, भले ही उसे पता हो कि ऐसा करने से आगे कठिनाई हो सकती है। उदाहरण के लिए, कठिन अध्याय को बार-बार छोड़ना, परियोजना का कार्य अंतिम समय तक लंबित रखना या नियमित अभ्यास के स्थान पर दूसरी गतिविधियों में समय बिताना इसके सामान्य रूप हैं। आज इस प्रवृत्ति को समझने में डिजिटल वातावरण की भूमिका पर विचार करना आवश्यक है। स्मार्टफोन और इंटरनेट से अध्ययन सामग्री, ऑनलाइन कक्षाओं और शैक्षणिक जानकारी तक पहुँच आसान हुई है। दूसरी ओर, इन्हीं उपकरणों पर मनोरंजन और संचार के अनेक विकल्प उपलब्ध हैं, जो अध्ययन के दौरान ध्यान भटका सकते हैं। इसलिए मुख्य चुनौती तकनीक से दूरी बनाना नहीं, बल्कि उसका ऐसा उपयोग करना है जो शैक्षणिक लक्ष्यों को पूरा करने में सहायक हो।

डिजिटल उपयोग और पढ़ाई में देरी का संबंध

स्मार्टफोन अपने आप में पढ़ाई में बाधा नहीं है। उसका प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि विद्यार्थी उसका उपयोग किस उद्देश्य से और किस प्रकार करता है। ऑनलाइन व्याख्यान देखना, ई-पुस्तकें पढ़ना और विषय से संबंधित जानकारी खोजना उपयोगी गतिविधियाँ हैं। लेकिन पढ़ाई के बीच बार-बार संदेश देखना, सोशल मीडिया पर जाना या बिना उद्देश्य के वीडियो देखते रहना अध्ययन के समय और एकाग्रता को प्रभावित कर सकता है। उदाहरण के लिए, कोई विद्यार्थी ऑनलाइन अध्ययन सामग्री देखने के लिए मोबाइल खोलता है। इसी बीच उसे संदेश मिलता है और वह उसका उत्तर देने लगता है। इसके बाद दूसरी सामग्री देखने में समय निकल जाता है। जब वह पढ़ाई पर लौटता है, तो पहले से निर्धारित कार्य अधूरा रह सकता है। ऐसी स्थिति बार-बार होने पर अध्ययन की नियमितता प्रभावित हो सकती है। यहाँ एक महत्वपूर्ण अंतर समझना आवश्यक है। **इंटरनेट का अधिक उपयोग और इंटरनेट की लत एक समान नहीं हैं।** विद्यार्थी शैक्षणिक आवश्यकताओं के कारण भी लंबे समय तक ऑनलाइन रह सकता है। समस्याग्रस्त उपयोग की चिंता तब होती है जब डिजिटल गतिविधियों पर नियंत्रण कठिन हो जाए और उनका प्रभाव पढ़ाई, नींद या अन्य दैनिक जिम्मेदारियों पर पड़ने लगे।

शोध क्या बताते हैं?

- Zhou, Yang, Chen और Gao (2024) ने मोबाइल फोन की लत और विद्यार्थियों में टालमटोल के संबंध पर 75 अध्ययनों तथा 48,031 प्रतिभागियों के आँकड़ों का मेटा-विश्लेषण किया। इसमें दोनों के बीच मध्यम स्तर का सकारात्मक सहसंबंध पाया गया ((r=0.376))।
- इसका अर्थ है कि अध्ययन में मोबाइल फोन की लत के अधिक स्तर के साथ टालमटोल की प्रवृत्ति भी अधिक पाई गई। हालाँकि, इस मेटा-विश्लेषण में टालमटोल के विभिन्न रूपों से संबंधित अध्ययन शामिल थे। इसलिए इसके निष्कर्ष को केवल शैक्षणिक टालमटोल का सटीक माप नहीं माना जाना चाहिए। शोधकर्ताओं ने यह भी पाया कि संबंध की तीव्रता शिक्षा के स्तर, लिंग, सांस्कृतिक संदर्भ और मोबाइल फोन की लत को मापने के लिए प्रयुक्त उपकरणों के अनुसार अलग-अलग थी।
- Chavez-Yacolca और सहलेखकों (2025) ने पेरू के 334 विश्वविद्यालय विद्यार्थियों पर किए गए अध्ययन में इंटरनेट की लत और शैक्षणिक टालमटोल के बीच सकारात्मक संबंध पाया। अध्ययन में शैक्षणिक आत्म-प्रभावकारिता (Academic Self-Efficacy) की भूमिका भी जाँची गई। यह अवधारणा विद्यार्थी के इस विश्वास को दर्शाती है कि वह शैक्षणिक कार्यों को सफलतापूर्वक पूरा कर सकता है। अध्ययन में इंटरनेट की लत का संबंध कम शैक्षणिक आत्म-प्रभावकारिता से और आत्म-प्रभावकारिता का संबंध कम टालमटोल से पाया गया।

ये निष्कर्ष संकेत देते हैं कि डिजिटल व्यवहार और विद्यार्थी का अपनी शैक्षणिक क्षमता पर विश्वास, दोनों ही ध्यान देने योग्य हैं। फिर भी, दूसरा अध्ययन पेरू के विश्वविद्यालय विद्यार्थियों पर आधारित था और इसमें आँकड़े एक ही समय-बिंदु पर एकत्र किए गए थे। इसलिए इसके परिणामों को भारतीय स्कूली विद्यार्थियों पर सीधे लागू करना या यह निष्कर्ष निकालना उचित नहीं होगा कि इंटरनेट की लत ही टालमटोल का निश्चित कारण है। समग्र रूप से, उपलब्ध शोध समस्याग्रस्त डिजिटल उपयोग और टालमटोल के बीच संबंध का समर्थन करता है। लेकिन इस व्यवहार को समझने के लिए विद्यार्थी की अध्ययन संबंधी कठिनाइयों, प्रेरणा और व्यक्तिगत परिस्थितियों पर भी विचार करना आवश्यक है।

शैक्षणिक टालमटोल के प्रमुख कारण

कठिन विषयों से बचना: जब किसी विषय को समझना कठिन लगता है, तो विद्यार्थी उसे शुरू करने से बच सकता है। इसके स्थान पर वह आसान या अधिक मनोरंजक गतिविधि चुन लेता है। इससे तत्काल राहत मिल सकती है, लेकिन कार्य लंबित रहता है।

असफलता का डर: कुछ विद्यार्थियों को चिंता रहती है कि उनका प्रदर्शन अपेक्षा के अनुसार नहीं होगा। इस आशंका के कारण वे कार्य शुरू करने में देरी कर सकते हैं। कभी-कभी हर काम को पूरी तरह त्रुटिरहित करने की इच्छा भी शुरुआत को कठिन बना देती है।

योजना का अभाव: यदि किसी बड़े असाइनमेंट को छोटे चरणों में विभाजित नहीं किया गया है, तो विद्यार्थी को यह समझने में कठिनाई हो सकती है कि शुरुआत कहाँ से करे। स्पष्ट लक्ष्य और समय-सीमा न होने पर काम टलता रह सकता है।

डिजिटल विचलन: बार-बार सूचनाएँ देखना और मनोरंजन संबंधी गतिविधियों में अनियोजित समय बिताना अध्ययन के प्रवाह को बाधित कर सकता है। इससे निर्धारित समय में कार्य पूरा करना कठिन हो सकता है।

थकान और तनाव: अपर्याप्त नींद, मानसिक दबाव, अत्यधिक कार्यभार और अनियमित दिनचर्या भी अध्ययन शुरू करने तथा उसमें निरंतरता बनाए रखने को प्रभावित कर सकते हैं।

इन कारणों को पहचानना महत्वपूर्ण है, क्योंकि प्रत्येक समस्या का समाधान अलग हो सकता है। यदि विद्यार्थी को विषय समझने में कठिनाई हो रही है, तो केवल मोबाइल का उपयोग सीमित करना पर्याप्त नहीं होगा। उसे शिक्षक की सहायता, अतिरिक्त अभ्यास या अध्ययन सामग्री की आवश्यकता भी हो सकती है।

टालमटोल कम करने के व्यावहारिक उपाय

1. छोटे और स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करें। "आज बहुत पढ़ना है" जैसे अस्पष्ट लक्ष्य के स्थान पर यह तय करें कि किस अध्याय के कितने पृष्ठ पढ़ने हैं या कौन-से प्रश्न हल करने हैं। इससे कार्य की शुरुआत करना आसान हो सकता है।

2. पढ़ाई के लिए निश्चित समय रखें। दिनचर्या में अध्ययन का उपयुक्त समय निर्धारित करें। छोटे अध्ययन सत्रों से शुरुआत करके अपनी आवश्यकता के अनुसार अवधि बढ़ाई जा सकती है। नियमितता विकसित करना महत्वपूर्ण है।

3. डिजिटल विचलनों को सीमित करें। पढ़ाई के दौरान गैर-जरूरी सूचनाएँ बंद रखें और मनोरंजन से संबंधित ऐप्स को बार-बार खोलने से बचें। यदि मोबाइल अध्ययन के लिए आवश्यक है, तो संबंधित सामग्री पहले से तैयार रखें।

4. बड़े कार्य को छोटे चरणों में बाँटें। किसी परियोजना में पहले विषय चुनना, फिर जानकारी एकत्र करना, रूपरेखा बनाना और अंत में लेखन करना जैसे चरण तय किए जा सकते हैं। इससे कार्य अधिक व्यवस्थित हो जाता है।

5. शुरुआत को महत्व दें। किसी असाइनमेंट का पहला मसौदा पूरी तरह उत्कृष्ट होना आवश्यक नहीं है। प्रारंभिक रूपरेखा बनाना, कुछ प्रश्न हल करना या कुछ पृष्ठ पढ़ना भी प्रगति है। बाद में कार्य में सुधार किया जा सकता है।

6. अपनी प्रगति की समीक्षा करें। दिन के अंत में देखें कि कौन-से कार्य पूरे हुए और कहाँ अनियोजित गतिविधियों में समय व्यतीत हुआ। इस समीक्षा का उद्देश्य स्वयं को दोष देना नहीं, बल्कि अगले दिन की योजना को बेहतर बनाना होना चाहिए।

7. जरूरत पड़ने पर सहायता लें। यदि किसी विषय में लगातार कठिनाई हो रही है, तो शिक्षक या सहपाठी से सहायता माँगें। यदि तनाव या ध्यान संबंधी कठिनाइयाँ दैनिक जीवन को लगातार प्रभावित कर रही हों, तो उपयुक्त परामर्श सहायता उपयोगी हो सकती है।

अभिभावकों और शिक्षकों की भूमिका

शैक्षणिक टालमटोल कम करने की जिम्मेदारी केवल विद्यार्थी पर नहीं डाली जानी चाहिए। परिवार और शैक्षणिक संस्थान ऐसा वातावरण बनाने में योगदान दे सकते हैं जिसमें नियमित अध्ययन और संतुलित डिजिटल व्यवहार को प्रोत्साहन मिले। अभिभावक घर में पढ़ाई के लिए उपयुक्त स्थान और नियमित दिनचर्या बनाने में सहयोग कर सकते हैं। बच्चों के साथ मोबाइल उपयोग के उद्देश्य और सीमाओं पर बातचीत करना, उनकी कठिनाइयों को समझना और स्वयं संतुलित डिजिटल व्यवहार अपनाना उपयोगी कदम हैं। केवल डाँटने या प्रतिबंध लगाने के बजाय संवाद और सहयोग पर ध्यान देना अधिक रचनात्मक हो सकता है। शिक्षक असाइनमेंट के स्पष्ट निर्देश, चरणबद्ध समय-सीमा

और समय पर प्रतिक्रिया देकर विद्यार्थियों की सहायता कर सकते हैं। समय प्रबंधन, अध्ययन कौशल और लक्ष्य निर्धारण पर आधारित गतिविधियाँ भी उपयोगी हो सकती हैं। विद्यार्थियों को केवल आलसी कहने के बजाय यह समझना चाहिए कि वे कार्य क्यों टाल रहे हैं और उन्हें किस प्रकार की सहायता की आवश्यकता है।

निष्कर्ष

डिजिटल युग में शैक्षणिक टालमटोल को केवल आलस्य या मोबाइल उपयोग के आधार पर नहीं समझा जा सकता। समस्याग्रस्त डिजिटल व्यवहार, अध्ययन संबंधी कठिनाइयाँ, आत्मविश्वास और व्यक्तिगत परिस्थितियाँ इस प्रवृत्ति से जुड़ी हो सकती हैं। उपलब्ध शोध में मोबाइल फोन की लत तथा टालमटोल के बीच सकारात्मक संबंध पाया गया है, लेकिन सहसंबंध अपने आप में कारण का प्रमाण नहीं है। स्पष्ट अध्ययन लक्ष्य, व्यवस्थित दिनचर्या, डिजिटल विचलनों पर नियंत्रण तथा परिवार और शिक्षकों का सहयोग विद्यार्थियों को अधिक नियमित अध्ययन आदतें विकसित करने में मदद कर सकते हैं। पढ़ाई में निरंतरता एक दिन में विकसित नहीं होती; यह छोटे और नियमित प्रयासों से बनती है। डिजिटल तकनीक को सीखने का साधन बनाए रखते हुए उसका संतुलित उपयोग करना ही इस चुनौती से निपटने की व्यावहारिक दिशा है।

संदर्भ

1. Zhou, X., Yang, F., Chen, Y. and Gao, Y. (2024). The correlation between mobile phone addiction and procrastination in students: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 346*, 317–328. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.11.020
2. Chavez-Yacolca, D.R., Castro-Champión, R.B., Cisneros-Gonzales, N.M., Cunza-Aranzábal, D.F., Morales-García, M. and Abanto-Ramírez, C.D. (2025). Relationship between academic procrastination and internet addiction in Peruvian university students: The mediating role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology, 15*, 1454234. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1454234