इलेक्ट्रानिक गैजेट्स का बच्चों के जीवनशैली पर प्रभाव : एक समाजशास्त्रीय विश्लेंषण

संदीप सैनी,
जूनियर रिसर्च स्कॉलर, समाजशास्त्र विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ।

प्रो• ध्रुव कुमार त्रिपाठी,
समाजशास्त्र विभाग, विद्यांत हिन्दू पी•जी• कॉलेज, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ।

शोध सारांश

हमारे समाज में रहने वाले प्रत्येक मानवीय प्राणियों के जीवनशैली में इलेक्ट्रानिक गैजेट्स के बढ़ते उपयोग से उनमें होने वाले सामाजिक, आर्थिक, एवं विविध क्षेत्रों कि क्रियाकलापों में परिवर्तन देखा गया है, इसी संदर्भ में सभी आयु वर्ग के व्यक्तियों के साथ ही बच्चों में भी विकास की प्रक्रिया में तीव्र गति से परिवर्तन हुआ है। भारत में 93 प्रतिशत में से 65 प्रतिशत बच्चें इलेक्ट्रानिक गैजेट्स का उपयोग करते है, और इन गैजेट्स के प्रयोग से बच्चों के जीवनशैली में अत्यधिक सकारात्मक परिणाम देखने को मिले है, जैसें आजकल बच्चे ऑनलाइन कक्षाएं, संगोष्ठियो, मीटिंग, संचार संप्रेषण, इत्यादि के साथ ही शैक्षणिक गतिविधियों में तार्किक सोच, समस्या समाधान, नवाचार, और समाजीकरण कि प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। वही अगर इलेक्ट्रानिक गैजेट्स से बच्चों के जीवनशैली में नकारात्मक परिणामों के रूप में देखे तो बच्चे इन गैजेट्स का अनावश्यक उपयोग भी कर रहे है, और इसका सर्वाधिक दुष्परिणाम कम आयु के बच्चों में अधिक देखने को मिलता है, जैसे माता–पिता अपने छोटे बच्चों को स्मार्टफोन, लैपटॉप, टेलीविजन में बच्चो को विडियों गेंम, विडियों, कार्टून आदि मनोरंजन के संसाधनो को गैजेट्स में लगाकर बच्चों के हाथों में पकड़ा देते और अपने दैनिक कार्यो में व्यस्त हो जाते है। जिसके फलस्वरूप बच्चों में एकाग्रता की कमी, चिड़चिड़ापन, अल्पदृष्टि, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के मामले बच्चों में अधिक देखने को मिलते है। प्रस्तुत शोधपत्र का मुख्य उद्देश्य इलेक्ट्रानिक गैजेट्स के उपयोग से बच्चों के जीवनशैली में होने वाले परिवर्तनों में शारीरिक विकास, मानसिक विकास, सामाजिक विकास के परिप्रेक्ष्य में सकारात्मक एवं नकारात्मक अवरोधक तथ्यों का विश्लेषण करना है। और इस शोधपत्र के विश्लेंषण के लिए वर्णनात्मक शोध पद्धति एवं द्वितीयक स्त्रोतों जैसे– शोधपत्र, जर्नल्स, W.H.O इत्यादि के माध्यम से तथ्यों को संकलित करने एवं इसके विश्लेषण और निष्कर्ष पर पहुँचने का प्रयास किया गया है।

मुख्यशब्दः *इलेक्ट्रानिक गैजेट्स, जीवनशैली, मानसिक विकास, शैक्षणिक गतिविधियों, समाजीकरण*

प्रस्तावना

आज के इस आधुनिक दौर में मानवीय जीवन बिना तकनीकी संसाधनों के अकाल्पानिक सा प्रतीत होता है। इलेक्ट्रानिक्स गैजेट्स सभी आयु वर्ग के मानव प्राणियों के दैनिक जीवनशैली में एक अभिन्न अंग है, एवं इन गैजेट्स पर उनकी निर्भरता दिन–प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। तकनीकी संसाधनो के साथ मनुष्य अपने सभी दैनिक कार्यो को सुगमतापूर्ण संपादित कर सकते है। समाज की एक ईकाई के रूप में बच्चों के जीवनशैली में उत्पन्न होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं का भी अध्ययन करना अतिआवश्यक है। आज के आधुनिक समय में सम्पूर्ण विश्व के साथ ही भारतीय समाज में भी में निवास करने वाले परिवारजन रोजगार, शिक्षा, एवं अपने जीवन–निर्वाह के लिए एक स्थान से दूसरे स्थान पर प्रवसन करते रहते है। जिसके कारण आज

के युवा दंपत्ति अपने माता–पिता एवं परिवार के सदस्यों से अलग होते जा रहे है, और वो परिवार से दूर रहकर अपना निवास स्थान नगरो एवं महानगरो में बसा ले रहे है। वर्तमान समय के बच्चों की पीढी को जनरेशन Z के नाम से संदर्भित किया गया है, और आज के इस आधुनिक समय में जन्म लेने वाले बच्चों की पीढ़ी तकनीकी संसाधनों के उपयोग में बहुत आगे है, एवं आजकल की डिजिटल दुनिया में जन्म लेने वाले बच्चों को डिजिटल नेटिव के रूप में भी वर्णित किया गया है, और पुरानी पीढ़ियों की अपेक्षा आज की पीढ़ी के बच्चे इलेक्ट्रानिक गैजेट्स से संचार संप्रेषण, मल्टीमीडिया, शिक्षण संबंधी कार्य, आदि को सरलतापूर्वक कर लेते है।

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में अगर बच्चों के विकास की बात करे तो इलेक्ट्रानिक गैजेट्स से सहायता अवश्य मिली है, लेकिन समाज के सामने कई गम्भीर समस्याओं के रूप में भी परिलक्षित हुई है। आज के नवदम्पति रोजगार एवं दैनिक कार्यो में व्यस्त होने के कारण अपने बच्चों का पालन–पोषण उचित ढंग से नही कर पाते है, और (0–5 वर्ष) आयु के अपने छोटे बच्चों को इलेक्ट्रानिक गैजेट्स में मनोरंजन के साधनो को लगाकर हाथों में पकड़ा देते है। जिसके कारण उन बच्चों में इन इलेक्ट्रानिक गैजेट्स की लत लग जाती है, और बच्चों में शारीरिक विकास, मानसिक विकास, सांस्कृतिक विकास के साथ ही स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं जैसें– बच्चों में अवसाद की समस्या, चिड़चिड़ापन की समस्या, नींद की समस्या, अल्पदृष्टि (Low Vision) की समस्या, एवं ऑटिज्म नामक गम्भीर मानसिक बीमारी की समस्याएं देखने को मिलती है। ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसआर्डर कि अगर हम चर्चा करे तो यह एक ऐसा विकार है जिससे प्रभावित बच्चों में अपना नाम सुनकर प्रतिक्रिया न देना, आँखों में आँखें डालकर बात न करना, अपने खिलौनों को दूसरे किसी अन्य बच्चों के साथ शेयर न करना, अकेले खेलना, भौतिक समीपता (Physical Contact) से बचना, अपनी भावनाओं को व्यक्त नही कर पाना तथा भोजन के स्वाद एवं गंध के बजाय उसके रंग के आधार भोजन ग्रहण करने इत्यादि समस्याएं देखने को मिली है।

भारत में सन् 2022 में किए गए शोध सर्वेक्षणों में पाया गया कि शहरी क्षेत्रों में निवास करने वाले परिवारों में माता–पिता ने बताया कि उनके बच्चे जिनकी आयु 9–13 वर्ष की है, वो लगभग 28 प्रतिशत बच्चे व्यक्तिगत रूप से स्कूलों के अलावा घर में पूरे दिन इलेक्ट्रानिक गैजेट्स के माध्यम से सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर व्यस्त रहते है, और 12–34 वर्ष आयु के लोग सन् 2013–2019 तक 65 प्रतिशत इंटरनेट एवं इलेक्ट्रानिक गैजेट्स पर निर्भरता थी। जोकि आने वाले समय में सन् 2025 तक लगभग 90 प्रतिशत से अधिक उपयोगकर्ता होने की सम्भावना व्यक्त की जा रही है **(स्त्रोत : स्टेटिस्टा, 2023)**। इण्डोनेशिया में किए गए एक शोध अध्ययन में इलेक्ट्रानिक गैजेट्स के अत्यधिक उपयोग के कारण 3–5 वर्ष आयु के बच्चों में मानसिक विकास एवं संज्ञानात्मक विकास में अवरोध/बाधा बनते है, जिसके कारण बच्चे इलेक्ट्रानिक गैजेट्स के अविरति के शिकार हो जाते है, और वह अकेले में रहना, अकेले खेलना अत्यधिक पंसद करते बाजाय अपने संगी–साथियों के साथ खेलने में, जिससे बच्चों में मानसिक विकास में सकारात्मक से अधिक नकारात्मक प्रभाव अधिक देखने को मिलते है **(सेतियानी, दियर : 2020)**। वही इलेक्ट्रानिक गैजेट्स के साथ बच्चों में स्क्रीन टाइम शेयरिंग की वजह से मानसिक स्वास्थ्य संबंधी ऑटिज्म और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं जैसे–मोटापा, नींद की समस्या, चिड़चिड़ापन की समस्या आदि देखने को मिली है, एवं अपने निष्कर्ष में पाया कि कई घंटों तक इलेक्ट्रानिक गैजेट्स के इस्तेमाल से बच्चों के दिमाग की ब्रेन सेल्स डैमेंज होने की आशंका व्यक्त की है **(भटट्राचार्य : 2020)**। बच्चों के मानसिक विकास में 70 प्रतिशत प्राथमिक विद्यालय के बच्चे

इलेक्ट्रानिक गैजेट्स का उपयोग अधिक करते है, जिससे बच्चों में भाषण विकास में कमी, एक्रागता में कमी, सीखने के कौशल में कमी, साथ ही मानसिक विकार की स्वास्थ्य समस्याओं में ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसआर्डर से बच्चे कही अधिक प्रभावित हो रहे है (**डेली मेल : 2013**)। भारत में मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों पर ध्यान केंद्रित करते हुए, अपने शोध अध्ययन में पाया कि बच्चों, महिलाओं, एवं वृद्धजनों में मानसिक विकारों का आंकलन सामुदायिक स्तर पर होना चाहिए, वही मनोंरोग रूगणताओं के व्यवहार संबंधी समस्याओं के बारे में तर्क दिया कि लगभग भारत में लगभग 30 प्रतिशत लोग मानसिक रोग एवं मानसिक व्यवहार से प्रभावित है, जिसमें 1000 आबादी पर 9.5 प्रतिशत लोगों में बच्चें, महिलाएं एवं वृद्धजन शामिल है। वही W.H.O. के अनुसार विश्व में लगभग 450 मिलियन से अधिक लोग मानसिक विकार से पीड़ित है, जिसमें बच्चों को इलेक्ट्रानिक गैजेट्स से होने वाले मानसिक समस्या के रूप में ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसआर्डर की समस्याएं सामने आ रही है (**रेड्डी, वेंकटशिवा : 2019**)। वही अन्य अध्ययनो से पता चला कि तकनीकी गैजेट पूरी दुनिया में अभूतपूर्व गति से वृद्धि हुई और वर्तमान समय में बच्चे भी तकनीकी गैजेट के साथ अपना अधिकतम समय व्यतीत करते है जिसके कारण उन बच्चों में शारीरिक और मानसिक विकास की समस्याओं के उत्पन्न होने से उनके जीवन पर अप्रतिकूल प्रभाव एवं भविष्य में अधिक चिंताओं को जन्म दे रही है। हालाँकि भौगोलिक बाधाओं को तोड़ने और सूचना को सुलभ बनाने में प्रौद्योगिकी ने अपना बहुमूल्य योगदान दिया है, तथापि प्रौद्योगिकी के अपने नकारात्मक प्रभाव भी हैं, जो आज की प्रौद्योगिकी पर निर्भरता वैश्विक आबादी में लगातार अस्वास्थ्यकर, गतिहीन जीवनशैली को उत्पन्न कर रही जिससे बच्चो के जीवन में शारीरिक समस्याओं के अलावा मानसिक विकार संबंधी समस्याओं के मामलो में एशिया महाद्वीप की स्थिति के संबंध में, 6 एशियाई देशों पर किए गए शोध अध्ययनों से यह पता चला कि 12–18 वर्ष आयु के किशोरों के पास स्मार्टफोन का 62 प्रतिशत स्वामित्व स्वयं का है। और हाल के वर्षों में इलेक्ट्रानिक गैजेट्स और इंटरनेट तक आसान पहुंच के कारण इस समूह में इंटरनेट के उपयोग के बारे में गहरी रुचि विकसित हुई है, जो आगे चलकर एक एडिक्शन के रूप परिलक्षित हो रही है। वही इलेक्ट्रानिक गैजेट्स के उपयोग में 67.11 प्रतिशत प्रतिभागियों द्वारा दैनिक आधार पर मोबाइल फोन का उपयोग करते पाए गए। COVID-19 महामारी के समय में 24.48 प्रतिशत बच्चे ऑनलाइन कक्षाओं में भाग लेने के लिए इलेक्ट्रॉनिक गैजेट का उपयोग करते थे, साथ ही इस शोध अध्ययनो के परिणामों में पाया गया कि इलेक्ट्रानिक गैजेट्स के उपयोगकर्ता में सन् 2019 की तुलना में सन् 2020 में गैजेट्स का अधिक उपयोगकर्ता पाए गए है, वही बच्चों के मामलो में बाहरी गतिविधियों अर्थात अपने पास–पड़ोस, मित्रों, परिवार के सदस्यों के अलावा क्रीड़ास्थल एवं आउटडोर गेंम के साथ समय बिताने की प्रवृत्ति में कमी देखने को मिली है। (**महबुबुर रशीद, एस. एम : 2021**) शैशवास्था में बच्चों को इलेक्ट्रानिक गैजेट्स प्रदान करने से उन बच्चों में सामाजिक प्राणी बनने एवं सामाजिक– सांस्कृतिक मूल्यों को अपनाने में कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है। समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से बच्चों के जीवनशैली पर इलेक्ट्रानिक गैजेट्स से पड़ने वाले प्रभावों जैसे– समाजिक, सांस्कृतिक मूल्यों, मानसिक विकारों, और उनमें होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं को विश्लेषित करने हेतु यह शोध अध्ययन किया गया है।

उद्देश्य

इस शोधपत्र का मुख्य उद्देश्य इलेक्ट्रानिक गैजेट्स से बच्चों के जीवनशैली में होने वाले मानसिक, सांस्कृतिक, समाजिक विकास के साथ

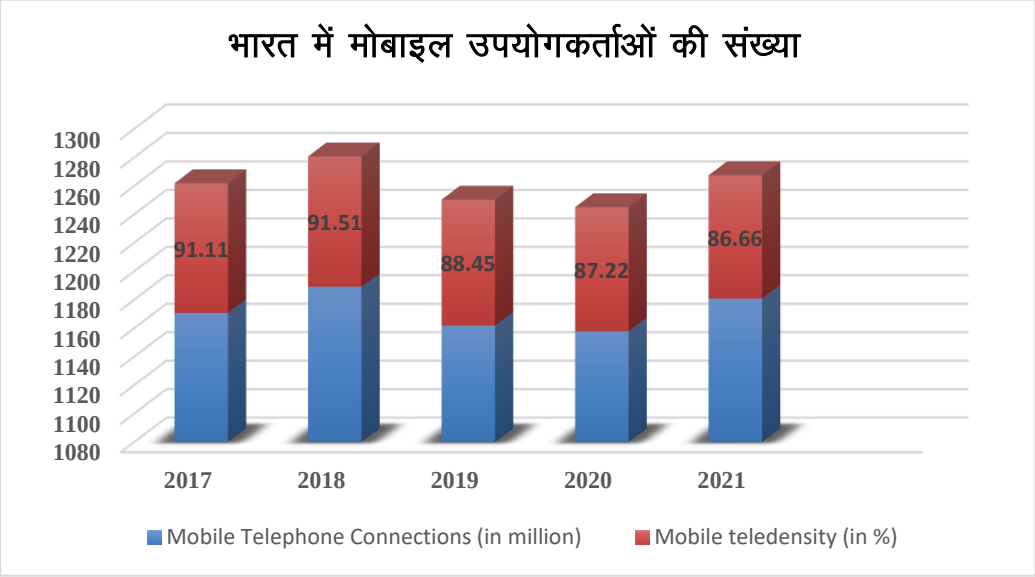
ही उनमें होने वाली स्वास्थ्य समस्याओ को समझने का प्रयास किया गया है।

अनुसंधान विधि

प्रस्तुत शोधपत्र में इलेक्ट्रानिक गैजेट्स से बच्चों के जीवनशैली पर पड़ने वाले प्रभावों के अध्ययन के लिए वर्णनात्मक अनुसंधान अभिकल्प एवं गुणात्मक विधियों के साथ ही तथ्यों के संकलन हेतु द्वितीयक स्त्रोतों पर आधारित शोधपत्र, जर्नल्स, W.H.O, NFHS, NSSO, Data Gov.in की रिर्पोट के आधार पर तथ्यों को संकलित एवं विश्लेषित किया गया है।

परिणाम एवं चर्चा

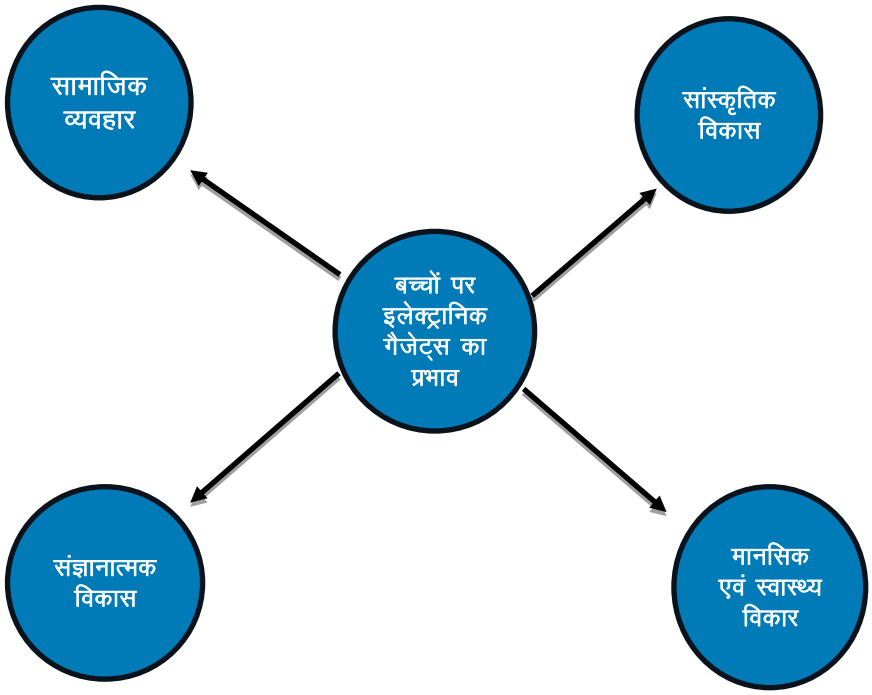
इस शोधपत्र के विश्लेषण यह परिणाम स्पष्ट हुआ कि इलेक्ट्रानिक गैजेट्स के उपयोग से जीवनचर्या में आसानी तो हुई साथ ही मनुष्य की सांस्कृतिक व सामाजिक स्वरूप में भी परिवर्तन आया है। वही बच्चो के संदर्भ में यह देखने को मिला कि भारत में (4–14) वर्ष आयु के बच्चों के जीवनशैली पर सकारात्मक प्रभावों में बच्चे ऑनलाइन कक्षाएं, ऑनलाइन विडियो कॉलिंग, संगोष्ठियो, संचार संप्रेषण, शैक्षणिक गतिविधियों में तार्किक सोच, समस्या समाधान, नवाचार, और समाजीकरण कि प्रक्रिया में ये गैजैट्स महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है। वही नकारात्मक प्रभाव के रूप में यह पाया कि (0–4 वर्ष) के बच्चे परिवार में अपने माता–पिता व परिवार के अन्य सदस्यों के प्रति स्मार्टफोन व गैजेट्स न देने पर वह रोने लगते है, साथ ही वे क्रोधित होकर ही घर के वस्तुओं कि तोड़–फोड़ के अलावा सहीं ढंग से भोजन न करने आदि क्रियाकलापों में असहज रवैया अपनाते है। वर्तमान समय में इलेक्ट्रानिक गैजेट्स के संसाधनों में स्मार्टफोन का उपयोग भारत में वृद्धि देखने को मिली जिसका विवरण चित्र सं• 1 को ग्राफ द्वारा प्रस्तुत किया गया है:–



चित्र सं• 1

Source: data gov.in

भारत सरकार द्वारा प्राप्त आंकड़ों में सन् 2017 में मोबाइल टेलीफोन कनेक्शन (मिलियन में) 1170. 59 एवं मोबाइल टेलीडेन्सिटि 91.11 प्रतिशत में, सन् 2018 में मोबाइल टेलीफोन कनेक्शन (मिलियन में) 1188.99 एवं मोबाइल टेलीडेन्सिटि 91.51 प्रतिशत में, सन् 2019 में मोबाइल टेलीफोन कनेक्शन (मिलियन में) 1161.71 एवं मोबाइल टेलीडेन्सिटि 88.45 प्रतिशत, सन् 2020 में मोबाइल टेलीफोन कनेक्शन (मिलियन में) 1157.67 एवं मोबाइल टेलीडेन्सिटि 87.22 प्रतिशत, सन् 2021 में मोबाइल टेलीफोन कनेक्शन (मिलियन में) 1180.64 एवं मोबाइल टेलीडेन्सिटि 86.66 प्रतिशत, आंकड़े प्राप्त हुए है। जो इस बात को स्पष्ट कर रहे है कि भारत में 2017 से लेकर 2021 तक मोबाइल उपयोगकर्ताओं की वृद्धि हुई लेकिन कोविड–19 के बाद इसमे और अधिक बढ़ोत्तरी देखी जा सकती है क्योकि कोविड के बाद ऑनलाइन वर्कफ्राम होम, ऑनलाइन शिक्षा व्यवस्था शिक्षण संस्थानों के द्वारा उपलब्ध करवाया जाने लगा है। जिससे बच्चों में पठन–पाठन के अलावा इन इलेक्ट्रानिक गैजेट्स पर निर्भरता बढ़ी है। यही कारण है कि बच्चो के मनमस्तिष्क पर इन गैजेट्स का बुरा असर दिखाई देने लगा है, बच्चों मे हस्तलेखन की कला में ह्रास, तार्किक अर्न्तबोध आदि। इन गैजेट्स का सबसे अधिक प्रभाव हमारे समाज के अल्प आयु (2–8 वर्ष) के बच्चो के जीवनशैली में जैसे इन आयु के बच्चों में सामाजिक व्यवहार, सांस्कृतिक विकास, संज्ञानात्मक विकास, मानसिक विकास, पर नकारात्मक प्रभाव हो रहा है। संलग्न चित्र सं•2



चित्र सं• 2

सामाजिक व्यवहार

इलेक्ट्रानिक गैजेट्स के अत्यधिक उपयोग के कारण बच्चे सामजिक व्यवहार से विरक्त होने लगते है, और उनमे भावनात्मक प्रबंधन में कमी आने लगती है। जो सार्वजनिक या व्यक्तिगत रूप से अपने घर परिवार एवं संगी–साथियों से दूर रहने के साथ ही सामाजिक व्यवहार में आक्रामक व्यवहार या उदासीन रहने लगते है। इसके अलावा विद्यालय व घर में अकेले रहना पंसद करते है, ऐसा इसलिए होता क्योंकि जब बच्चे इलेक्ट्रानिक गैजेट्स के साथ अधिक टाइम स्क्रीन शेयरिंग में संलग्न होने के कारण अपने आप को अधिक व्यस्त कर लेते है, तो उनके पास एक सीमित शब्दावली होती जिसके कारण संचार विकारों में भाषा विकार, भाषण ध्वनि विकार, सामाजिक (व्यावहारिक) संचार विकार, और बचपन में भाषा प्रवाह विकार (हकलाना) शामिल हैं। पहले तीन विकारों की विशेषता क्रमशः भाषा, भाषण और सामाजिक संचार के विकास और उपयोग में कमी पायी जाती है।

सांस्कृतिक विकास

इलेक्ट्रानिक गैजेट्स से बच्चों के सांस्कृतिक विकास पर भी प्रभाव पड़ता है जिसके कारण बच्चे अपने लाइफस्टाइल में भोजनशैली, कलात्मक अभिव्यक्ति, रहन–सहन, पहनावा आदि में काफी सहज व नयी चीजों को सीखते है। लेकिन बच्चों के द्वारा जब इन गैजेट्स पर अधिक टाइम स्क्रीन शेयरिंग में समय व्यतीत करते तो उनमें सामाजिक संपर्क क्रिया में अपने आप को असहज महसूस करने और इसके साथ ही वो अपनी भारतीय संस्कृति एवं परम्पराओं, व धर्म से जुड़े रीति–रिवाजो को सही ढंग से समझ नही पाते है। डिजिटल दुनिया के कारण वो अपनी संस्कृति की बजाय वैश्विक संस्कृति या पश्चिमी संस्कृति को अधिक अपने आप को ढालते एवं आकर्षित होते है, साथ ही बच्चों में रचनात्मकता और कल्पनाशीलता की कला भी प्रभावित होती हैं। बच्चों को सामूहिकवादी और व्यक्तिवादी, अनुशासनवादी, गुणो में बाधक बनने के साथ ही उनमें सांस्कृतिक विकास की प्रक्रिया को भी प्रभावित करती है।

संज्ञानात्मक विकास

इलेक्ट्रानिक गैजेट्स स्मार्टफोन, टैबलेट, का अत्यधिक उपयोग एवं विडियों गेम्स खेलने के कारण प्री–प्राइमरी स्कूल के बच्चों में ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में कमी होने और भाषा विकास व भावनात्मक विकास में अवरोध का कार्य करती है। बच्चे अपने वास्तविक जीवन की समस्याओं का सामना करने व समस्याओं को त्वरित सुलझाने में असहज पाते है, क्योंकि उन्हें आजकल सब कुछ गैजेट्स एवं इंटरनेट पर सभी जानकारी असानी से उपलब्ध हो जाती है, जिसके कारण उनमें किसी भी समस्या के बारे में गहन चिंतन व उस समस्या को तार्किकता के साथ कैसे हल किया जाए इसमें कमी देखी गई। इस प्रकार बच्चों में संज्ञानात्मक कौशल विकास, मोटर स्किल विकास, में बाधक बनने एवं बच्चों में देरी से बोलने और संचार संप्रेषण प्रक्रिया को भी प्रभावित करती है।

मानसिक एवं स्वास्थ्य विकार

मानसिक विकार एक सिंड्रोम है जो किसी व्यक्ति के संज्ञान, भावना विनियमन या व्यवहार में चिकित्सकीय रूप से महत्वपूर्ण गड़बड़ी की विशेषता है, जो मानसिक कार्यप्रणाली के अंतर्गत मनोवैज्ञानिक, जैविक या विकासात्मक प्रक्रियाओं में शिथिलता को दर्शाता है। मानसिक विकार आमतौर पर सामाजिक, व्यावसायिक या अन्य महत्वपूर्ण गतिविधियों में महत्वपूर्ण संकट या अक्षमता से जुड़े होते है। जो एक न्यूरोडेवलमेंटल

विकार विकासात्मक अवधि से शुरू होने वाली स्थितियों के एक समूह को कहते है। इस विकार पर आमतौर पर बच्चों के ग्रेड स्कूल में प्रवेश करने से पहले, और विकास संबंधी कमियों की विशेषता को दर्शाती है, जो व्यक्तिगत, सामाजिक, शैक्षणिक या व्यावसायिक कामकाज में हानि उत्पन्न करती है। बच्चों में न्यूरोडेवलमेंटल विकार ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसआर्डर संबंधी समस्या जैसे बच्चों को बोलने में दिक्कत और समाज में दूसरे लोगों के साथ बातचीत करने में, अकेले रहना, भाषा का शुद्ध उच्चारण न कर पाना, इत्यादि समस्याएं देखने को मिलती है। वही स्वास्थ्य संबधी समस्याएं जैसे–मोटापा, नींद की समस्या, चिड़चिड़ापन, श्रवण ह्यस, अल्प दृष्टि आदि विभिन्न प्रकार की समस्याओं के साथ कई घंटों तक इलेक्ट्रानिक गैजेट्स के इस्तेमाल से बच्चों के दिमाग की ब्रेन सेल्स डैमेंज होने की संम्भावनाओं को भी देखा गया है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत शोधपत्र से यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि इलेक्ट्रानिक गैजेट्स के उपयोग से बच्चों के जीवनचर्या में शिक्षण कार्य के साथ ही पठन–पाठन के कार्यो में सहायता के अलावा बच्चों को नयी–नयी टेक्नोलॉजी को सिखने में मद्द मिलती है। और बड़ो बच्चों के लिए ये गैजेट्स अत्यधिक सहायक है, वही कम आयु के बच्चों में मानसिक विकास, शारीरिक विकास, सांस्कृतिक विकास में बाधा बनने का कार्य करती है। पिछले कुछ वर्षो में इलेक्ट्रानिक गैजेट्स एवं टेक्नोलॉजी कि विश्व पटल समाज के साथ ही भारतीय समाज में भी कोविड–19 के बाद टेक्नोलॉजी और इलेक्ट्रानिक गैजेट्स की मांग एवं पूर्ति में बढ़ोत्तरी देखने को मिली है, जिससे भारत देश में इलेक्ट्रानिक गैजेट्स के उपयोगकर्ताओं की संख्या में वृद्धि हुई है। इलेक्ट्रानिक गैजेट्स के अधिक उपयोग के कारण लाइफस्टाइल में बदलाव तो हुए है लेकिन बच्चों में इसके अधिक उपयोग के कारण उनमें स्वास्थ्य व मानसिक समस्याओं के मामलो में तीव्र वृद्धि देखी जा रही है, जैसे बच्चों में गैजेट्स के प्रति एडिक्शन, एकान्त में रहना, कॉर्टून शो को अधिक देखना, अग्रेसिव रवैये, के साथ ही बच्चों भाषा विकास, संचार संप्रेषण, एवं बच्चों में न्यूरोडेवलमेंटल विकार की समस्या अधिक हो रही है। बच्चों में न्यूरोडेवलमेंटल मानसिक विकार समस्या के कारण ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसआर्डर संबंधी मानसिक बीमारी से प्रभावित होने पर बच्चे सही ढंग से बातचीत नही कर पाते है और वह अपनी एक कल्पनात्मक दुनिया में खोए रहते है। जिसकी वजह से बच्चे विडियों गेंम्स, कार्टून शो के पात्र की की तरह अपना आचरण एवं व्यवहार करने लगते है। इलेक्ट्रानिक गैजेट्स से रेडियोधर्मी तरंगो के प्रवाह के कारण बच्चों के बौद्धिक विकास में अवरोधक हो रही है।

बच्चों के संपूर्ण विकास के लिए घर व परिवार में अपने आस–पास स्वच्छ वातावरण की जरूरत है जिससे बच्चों को माता–पिता व परिवार के अन्य सदस्यों के साथ बातचीत का माहौल जितना अधिक मिलेगा उतना ही उनका सामाजिक विकास होगा और उनके दिमाग की कार्यक्षमता भी बढ़ेगी। अभिभावको को चाहिए कि वह अपने बच्चों को सामाजिक प्राणी बनाने के लिए उनमें बिना किसी भय के सुरक्षित महौल उपलब्ध करवाने कि दिशा में कार्य करना चाहिए, साथ ही बच्चों को जब गैजेट्स की आवश्यकता हो तब ही उन्हे मुहैया करवाये और बच्चों को पुस्तके पढ़ने, धर्म व संस्कृति की शिक्षा देने कि दिशा में भी कार्य करना चाहिए। माता–पिता को अपने 1–4 वर्ष आयु के बच्चों को इलेक्ट्रानिक गैजेट्स जितना कम से कम हो सके देना चाहिए जिससे उन बच्चों का बौद्धिक विकास, मानसिक विकास, शारीरिक विकास, उचित ढंग से हो सके। माता–पिता को अपने छोटे बच्चों को अधिक प्यार व दुलार देना चाहिए, खासकर जो

माता–पिता सरकारी या निजी संस्थाओं में कार्यरत है क्योंकि वो अपने कार्यो में व्यस्त होने के कारण इलेक्ट्रानिक गैजेट्स उन छोटे बच्चों के हाथों में पकड़ा देते है और इन गैजेट्स से उत्सर्जित होने वाली रेडियोधर्मी तंरगों व टाइम शेयरिंग की वजह से उनके शारीरिक व मानसिक विकास की प्रक्रिया में आप स्वयं बाधक बनने का कार्य कर रहे है। इसलिए उन बच्चों को W.H.O के दिशानिर्देश के अनुसार (0–2 वर्ष) तक के बच्चों का स्क्रीनटाइम शून्य होना चाहिए तथा (2–5 वर्ष) तक की आयु के बच्चों को प्रतिदिन 1 घंटे स्क्रीन टाइम को निर्धारित मानको का पालन करके बच्चों को आप भविष्य में होने वाली समस्याओं से बचा सकते है। साथ ही भारत सरकार को चाहिए कि वो ऐसी पॉलिसी बनाने की दिशा में कार्य करना चाहिए कि इलेक्ट्रानिक गैजेट्स एवं स्मार्टफोन को माता–पिता अपने नवनिहाल बच्चों को जो उपलब्ध करवाते है उन्हें सर्तकता व जागरूकता संबधी कार्यो से जागरूक कर सके। और ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसआर्डर विकार संबंधी समस्या से ग्रसित बच्चों के माता–पिता के परिवारो को आर्थिक साधनो को मुहैया करवाने कि दिशा में भी कार्य करने की आवश्यकता है।

संदर्भ सूची

- https://www.statosta.com/statistics/1353211/india-access-to-gadgets-among-children/
- Setiani, D. 2020. “The Effect of Gadget Usage on The Social Development of Children Aged 3-5 Years: Literature Review”, STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol. 9, No. 2, pp. 1732-1739.
- Bhattacharya, S. 2015. “Addiction to Modern to Gadgets and Technologies Across Generations India,” Eastern Journal of Psychiatry. Vol. 18, No. 02.
- Sundus, M. 2018. “The Impact of Using Gadgets on Children’s Social-Emotional Development,” Advances in Social Science Education and Humanities Research Atlanits Press. Vol. 169, No. 01.
- Reddy, V. 2019. “Mental Health Issues and Challenges in India: A Review,” Int Journal of Social Sciences Management and Entrepreneurship. SAGE GLOBAL PUBLISHERS. Vol. 03, No. 02, pp. 72-78.
- Rashid, S.M.M. Mawah, J. Banik, E. Akter, Y. Deen, JI. Jahan, A. Khan, N.M. Rahman, M.M. Lipi, N. Akter, F. Paul, A. Mannan, A. 2021. “Prevalence and impact of the use of electronic gadgets on the health of children in secondary schools in Bangladesh: A cross-sectional study,” Health Sci Rep.
- https://data.gov/
- Roopadevi, V. Shravanti, B. S. Karinagannanavar, A. 2020. “Exposure to electronic gadgets and its impact on developmental milestones among preschool children”, *International Journal Community Med Public Health.* Vol. 7. pp.1884-8
- Andriani, Rini. 2022. “Overview of Gadget Utilization and Its Effect on Growth and Development in Preschool Children,” Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. Vol. 22, No. 1, pp. 6-13.
- Subrahmanyam, K. Kraut, R. E. Greenfield, P. M. and Gross, E. F. 2000. “The impact of home computer use on children’s activities and development,”“ The Future of Children. Vol. 10, No. 2, pp. 123-44.

- Xavier, Savannah. 2015. "Effects of Electronic Gadgets on the Children: Mothers" Perspective," Kerala Sociologist. Vol. 43, No. 2, pp. 68-75.
- Yuniarti. Burhan, R. Yorita, E. Lagora, R. and Dewi, I. 2019. "Use of gadget duration and development of preschool children in Bengkulu City 2018," 1st International Conference on Inter-professional Health Collaboration (ICIHC 2018). Bengkulu: Atlantis Press.