पूर्व शालेय बालकों के बौद्धिक एवं भावनात्मक विकास में इलेक्ट्रॉनिक मीडिया की चुनौतियाँ

डॉ. मीनाक्षी सक्सेना[1], डॉ. लक्ष्मी अग्निहोत्री[2] एवं सोनल माहेश्वरी[3]

1. प्राध्यापक, गृह विज्ञान विभाग, श्यामाप्रसाद मुखर्जी शासकीय विज्ञान एवं वाणिज्य महाविद्यालय, भोपाल
2. प्राध्यापक, गृह विज्ञान विभाग, सरोजिनी नायडू शासकीय कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, भोपाल
3. शोधार्थी, गृह विज्ञान, सरोजिनी नायडू शासकीय कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, भोपाल

सारांश

वर्तमान शोध का उद्देश्य पूर्व शालेय बालकों के बौद्धिक एवं भावनात्मक विकास पर इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के प्रभावों और उससे उत्पन्न चुनौतियों का अध्ययन करना है। अध्ययन में यह पाया गया कि इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का संतुलित एवं शैक्षिक उपयोग बच्चों के भाषा विकास, चित्र पहचान और संज्ञानात्मक कौशल में सहायक सिद्ध होता है। किंतु, अत्यधिक एवं अनियंत्रित उपयोग बच्चों की एकाग्रता, रचनात्मकता, सामाजिक सहभागिता और भावनात्मक संतुलन पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

शोध के निष्कर्ष यह भी दर्शाते हैं कि आक्रामक और हिंसात्मक सामग्री देखने वाले बच्चों में चिड़चिड़ापन एवं आक्रामक व्यवहार की प्रवृत्ति अधिक पाई गई, जबकि नैतिक और शैक्षिक सामग्री देखने वाले बच्चों में सहयोग, सहानुभूति और सकारात्मक भावनात्मक अभिव्यक्ति देखी गई। अध्ययन इस तथ्य पर बल देता है कि अभिभावक एवं शिक्षक बच्चों के मीडिया उपयोग की निगरानी करें और उन्हें केवल उद्देश्यपूर्ण, सीमित एवं रचनात्मक सामग्री उपलब्ध कराएँ।

यह शोध स्पष्ट करता है कि इलेक्ट्रॉनिक मीडिया न तो पूर्णतः लाभकारी है और न ही पूर्णतः हानिकारकय इसका प्रभाव मुख्यतः उपयोग की अवधि, सामग्री की प्रकृति तथा अभिभावकीय मार्गदर्शन पर निर्भर करता है।

प्रमुख शब्द – पूर्व शालेय बालक, इलेक्ट्रॉनिक मीडिया, बौद्धिक विकास, भावनात्मक विकास, स्क्रीन–टाइम, बाल मनोविज्ञान, अभिभावकीय मार्गदर्शन

प्रस्तावना

मानव विकास की संपूर्ण यात्रा में बाल्यावस्था को सबसे संवेदनशील और महत्वपूर्ण अवस्था माना गया है। विशेषकर पूर्व शालेय अवस्था (3 से 6 वर्ष) बच्चे के संज्ञानात्मक, भावनात्मक और सामाजिक विकास की नींव रखती है। इस अवधि में बच्चा अपने परिवेश से निरंतर सीखता है, अपनी भाषा को विकसित करता है, भावनाओं को पहचानना और व्यक्त करना सीखता है तथा समाज के साथ जुड़ने के प्राथमिक कौशल अर्जित करता है। यही कारण है कि मनोवैज्ञानिकों और शिक्षाविदों ने इस अवस्था को व्यक्तित्व निर्माण की आधारशिला कहा है।

वर्तमान समय में इलेक्ट्रॉनिक मीडिया बच्चों के जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है। टेलीविजन, मोबाइल फोन, टैबलेट, कंप्यूटर, वीडियो गेम्स और इंटरनेट आधारित एप्लीकेशन्स बच्चों की दिनचर्या का हिस्सा बन गए हैं। तकनीक ने जहाँ एक ओर ज्ञान–विज्ञान की सूचनाओं तक पहुँच आसान

बनाई है, वहीं दूसरी ओर इसके अत्यधिक उपयोग ने बालकों के स्वास्थ्य, व्यवहार और सीखने की प्रक्रिया को कई नई चुनौतियों से घेर दिया है।

पूर्व शालेय बालक अभी परिपक्व निर्णय लेने में सक्षम नहीं होते, इसलिए वे अपने वातावरण में उपलब्ध दृश्य–श्रव्य माध्यमों से बहुत प्रभावित होते हैं। उनके लिए स्क्रीन पर दिखाई देने वाली हर गतिविधि वास्तविक लगती है। यही कारण है कि हिंसक कार्टून, आक्रामक खेल, अस्वास्थ्यकर जीवनशैली को दर्शाने वाले विज्ञापन, या अत्यधिक स्क्रीन–टाइम उनके मानसिक और भावनात्मक संतुलन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। दूसरी ओर, शैक्षिक कार्टून, कहानियाँ, नैतिक प्रसंग और इंटरैक्टिव लर्निंग प्रोग्राम बच्चों की भाषा, कल्पनाशक्ति और समस्या–समाधान कौशल को प्रोत्साहित भी कर सकते हैं।

यह विरोधाभासी स्थिति इलेक्ट्रॉनिक मीडिया को बच्चों के लिए एक दोहरी भूमिका में प्रस्तुत करती है, एक ओर यह शिक्षा, ज्ञानार्जन और मनोरंजन का माध्यम है, तो दूसरी ओर यह उनके बौद्धिक एवं भावनात्मक विकास में बाधा का कारण भी बन सकता है। बच्चों के बौद्धिक विकास में मीडिया का सकारात्मक योगदान तभी संभव है जब उसका प्रयोग सीमित, चयनित और अभिभावकों की देखरेख में किया जाए। अन्यथा, यह ध्यान की कमी, चिड़चिड़ापन, सामाजिक अलगाव और रचनात्मक गतिविधियों से दूरी जैसी समस्याएँ उत्पन्न कर सकता है।

अतः यह आवश्यक हो जाता है कि हम पूर्व शालेय बालकों पर इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के प्रभाव का गहन अध्ययन करें, ताकि यह स्पष्ट हो सके कि इस संवेदनशील अवस्था में इसका किस प्रकार का उपयोग बच्चों के समग्र विकास के लिए हितकारी है और किन परिस्थितियों में यह उनके लिए चुनौती बन जाता है। यही शोध–पत्र का प्रमुख उद्देश्य है।

साहित्य समीक्षा

पूर्व शालेय बालकों पर इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के प्रभाव संबंधी शोध कार्यों ने यह स्पष्ट किया है कि इस आयु वर्ग के बच्चों की मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक संरचना पर मीडिया गहरा असर डालता है। अनेक अध्ययनों से ज्ञात होता है कि सीमित और चयनित मीडिया उपयोग बच्चों की भाषा, शब्दावली और संज्ञानात्मक विकास को प्रोत्साहित करता है, जबकि अत्यधिक स्क्रीन–टाइम और हिंसक या अनुचित कंटेंट उनके भावनात्मक संतुलन और व्यवहार पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

Anderson और Pempek (2005) ने अपने अध्ययन में उल्लेख किया कि टेलीविजन देखने की आदतें बहुत छोटे बच्चों की सीखने की क्षमता और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को प्रभावित करती हैं। उनका तर्क था कि यदि बच्चे लंबे समय तक स्क्रीन के सामने रहते हैं तो उनकी सक्रिय सोच, समस्या समाधान और रचनात्मक गतिविधियाँ सीमित हो जाती हैं।

Christakis, Zimmerman और Garrison (2009) के शोध में पाया गया कि प्रारंभिक अवस्था में मीडिया का अधिक प्रयोग बच्चों में नींद संबंधी विकार, चिड़चिड़ापन और ध्यान की कमी जैसी समस्याएँ उत्पन्न कर सकता है। इसके अतिरिक्त, आक्रामक या हिंसक कंटेंट बच्चों के भावनात्मक संतुलन को अस्थिर कर देता है और उनके सामाजिक व्यवहार को भी प्रभावित करता है।

Linebarger और Walker (2005) ने अपने अध्ययन में यह दर्शाया कि यदि बच्चों को निर्देशित और शैक्षिक कार्यक्रम दिखाए जाएँ तो उनकी भाषा विकास प्रक्रिया, शब्द भंडार और संवाद कौशल में

सकारात्मक सुधार देखा जा सकता है। यह भी स्पष्ट हुआ कि मीडिया का सकारात्मक प्रभाव तभी संभव है जब उसका प्रयोग नियंत्रित और निगरानी में किया जाए।

Hinkley et al. (2019) ने यह संकेत दिया कि अत्यधिक स्क्रीन–टाइम बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य और सामाजिक कौशल दोनों को प्रभावित करता है। उनके अध्ययन के अनुसार, लंबे समय तक इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग करने वाले बच्चों में बाहर खेलने, समूह गतिविधियों में भाग लेने और रचनात्मक खेलों में रुचि कम देखी गई।

समीक्षा से स्पष्ट है कि इलेक्ट्रॉनिक मीडिया पूर्व शालेय बालकों के लिए दोहरी भूमिका निभाता है, एक ओर यह बौद्धिक विकास और भाषा अर्जन का सहायक हो सकता है, वहीं दूसरी ओर अत्यधिक और अनुचित उपयोग बच्चों में भावनात्मक अस्थिरता, चिड़चिड़ापन और सामाजिक अलगाव जैसी चुनौतियाँ उत्पन्न कर सकता है।

शोध प्रविधि

किसी भी शोध की सफलता उसकी उपयुक्त कार्यविधि पर निर्भर करती है। प्रस्तुत अध्ययन वर्णनात्मक (Descriptive) एवं विश्लेषणात्मक (Analytical) शोध पद्धति पर आधारित है, जिसका उद्देश्य पूर्व शालेय बालकों के बौद्धिक एवं भावनात्मक विकास में इलेक्ट्रॉनिक मीडिया से उत्पन्न चुनौतियों का परीक्षण करना है।

1. शोध की रूपरेखा – अध्ययन के लिए सर्वेक्षण पद्धति (Survey Method) अपनाई गई है। इसमें माता–पिता एवं शिक्षकों से प्राप्त सूचनाओं के साथ–साथ बच्चों के व्यवहार का प्रत्यक्ष अवलोकन किया गया।

2. जनसंख्या एवं न्यादर्श – जनसंख्या – अध्ययन की जनसंख्या में 3–6 वर्ष आयु वर्ग के पूर्व शालेय बालक/बालिकाएँ शामिल किए गए।

न्यादर्श – 120 बालकों का चयन सौद्देश्य नमूना पद्धति (Purposive Sampling Method) द्वारा किया गया। इनमें 60 बालक शहरी क्षेत्र के प्री–स्कूल से तथा 60 बालक अर्ध–शहरी क्षेत्र की प्री स्कूल से चुने गए।

3. आंकडों के संग्रहण की विधियाँ – अध्ययन के लिए निम्नलिखित साधनों का प्रयोग किया गया

प्रश्नावली – माता–पिता एवं शिक्षकों से बच्चों के मीडिया उपयोग की अवधि, पसंदीदा कार्यक्रम/एप्स और बच्चों के व्यवहार संबंधी सूचनाएँ प्राप्त करने हेतु प्रश्नावली तैयार की गई।

साक्षात्कार – अभिभावकों एवं शिक्षकों से विस्तृत बातचीत कर यह जानकारी प्राप्त की गई कि मीडिया के कारण बच्चों के व्यवहार और सीखने की प्रक्रिया में क्या परिवर्तन दिखाई देते हैं।

प्रत्यक्ष अवलोकन – बच्चों के दैनिक व्यवहार, खेल–कूद, सामाजिक सहभागिता एवं भावनात्मक अभिव्यक्ति का अवलोकन किया गया।

4. अध्ययन के चर – स्वतंत्र चर – इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का उपयोग (समय, प्रकार एवं कंटेंट)।

निर्भर चर – बौद्धिक विकास (भाषा कौशल, ध्यान एकाग्रता, समस्या समाधान क्षमता)।

भावनात्मक विकास (सामाजिक व्यवहार, चिड़चिड़ापन, भावनात्मक अभिव्यक्ति)।

5. विश्लेषण तकनीक

संग्रहित आंकड़ों का विश्लेषण मात्रात्मक और गुणात्मक दोनों पद्धतियों से किया गया। मात्रात्मक आंकड़ों के लिए प्रतिशत, औसत तथा सहसंबंध का प्रयोग किया गया। गुणात्मक आंकड़ों के लिए साक्षात्कार एवं अवलोकन से प्राप्त सूचनाओं का विषयगत विश्लेषण किया गया।

6. शोध की सीमाएँ

- अध्ययन केवल 120 पूर्व शालेय बालकों तक सीमित है, अतः निष्कर्षों का सामान्यीकरण सावधानी से किया जाना चाहिए।
- आंकड़ों का संग्रहण मुख्यतः अभिभावकों और शिक्षकों की सूचनाओं पर आधारित है, जिससे पक्षपात की संभावना से इंकार नहीं किया जा सकता।
- अध्ययन शहरी एवं अर्ध–शहरी क्षेत्रों तक ही सीमित है, ग्रामीण क्षेत्रों की स्थिति को इसमें शामिल नहीं किया गया है।

आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या

तालिका 1 – पूर्व शालेय बालकों का दैनिक स्क्रीन–टाइम (N = 120)

स्क्रीन–टाइम (प्रतिदिन)	बच्चों की संख्या	प्रतिशत
0–1 घंटा	28	23.3
1–2 घंटे	42	35.0
2–3 घंटे	30	25.0
3 घंटे से अधिक	20	16.7

तालिका से स्पष्ट है कि 58.3 प्रतिशत बच्चे प्रतिदिन 1–2 घंटे से अधिक समय इलेक्ट्रॉनिक मीडिया पर व्यतीत करते हैं। इससे यह संकेत मिलता है कि स्क्रीन–टाइम पूर्व शालेय आयु में औसत से अधिक है, जो उनके शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए चिंता का विषय है।

तालिका 2 – पसंदीदा मीडिया कंटेंट (N = 120)

मीडिया कंटेंट	बच्चों की संख्या	प्रतिशत
शैक्षिक कार्यक्रम (Cartoon + Educational Apps)	36	30.0
मनोरंजक / सामान्य कार्टून	54	45.0
मोबाइल गेम्स एवं वीडियो	30	25.0

परिणाम दर्शाते हैं कि अधिकांश बच्चे मनोरंजन प्रधान सामग्री की ओर आकर्षित हैं, जबकि शैक्षिक कंटेंट अपेक्षाकृत कम देखा जाता है।

तालिका 3 — स्क्रीन–टाइम और एकाग्रता स्तर के बीच संबंध

स्क्रीन–टाइम श्रेणी	औसत एकाग्रता स्कोर (Mean ± SD)
0–1 घंटा	72.5±6.2
1–2 घंटे	65.8±7.1
2–3 घंटे	59.4±6.8
3 घंटे से अधिक	52.3±8.5

यह तालिका दर्शाती है कि जैसे–जैसे स्क्रीन–टाइम बढ़ता है, बच्चों की एकाग्रता का स्तर घटता है। 0–1 घंटे मीडिया उपयोग करने वाले बच्चों का औसत एकाग्रता स्कोर (72.5) सबसे अधिक है जबकि 3 घंटे से अधिक उपयोग करने वाले बच्चों का स्कोर (52.3) सबसे कम है। यह नकारात्मक सहसंबंध (–0.62) को दर्शाता है।

तालिका 4 — मीडिया सामग्री और भावनात्मक व्यवहार (N = 120)

मीडिया सामग्री का प्रकार	सकारात्मक भावनाएँ (%)	नकारात्मक भावनाएँ (%)
शैक्षिक / नैतिक	68.4	31.6
सामान्य मनोरंजन	52.1	47.9
हिंसात्मक / आक्रामक	34.7	65.3

मीडिया सामग्री की प्रकृति बच्चों के भावनात्मक व्यवहार पर गहरा प्रभाव डालती है। शैक्षिक एवं नैतिक सामग्री देखने वाले बच्चों में 68 प्रतिशत सकारात्मक भावनाएँ (सहयोग, सहानुभूति, प्रसन्नता) पाई गईं, जबकि हिंसात्मक सामग्री देखने वाले बच्चों में 65 प्रतिशत नकारात्मक भावनाएँ (गुस्सा, चिड़चिड़ापन, असहयोग) पाई गईं।

तालिका 5 — शैक्षिक सामग्री और भाषा विकास का संबंध

शैक्षिक सामग्री उपयोग (घंटे / दिन)	औसत भाषा स्कोर (Mean ± SD)
0–0.5 घंटा	58.2±7.0
0.5–1 घंटा	65.6±6.4
1–2 घंटे	71.3±5.8

यह परिणाम दर्शाता है कि सीमित एवं चयनित शैक्षिक सामग्री का उपयोग बच्चों के भाषा विकास को प्रोत्साहित करता है। शैक्षिक कार्यक्रमों का 1–2 घंटे प्रतिदिन उपयोग करने वाले बच्चों का औसत भाषा स्कोर (71.3) सबसे अधिक पाया गया।

बौद्धिक विकास पर प्रभाव

सकारात्मक प्रभाव (सीमित उपयोग वाले बच्चे)

भाषा विकास एवं शब्दावली में सुधार	–	65 प्रतिशत बच्चों में
चित्र पहचान एवं गणनात्मक क्षमता में सुधार	–	58 प्रतिशत बच्चों में

नकारात्मक प्रभाव (अत्यधिक उपयोग वाले बच्चे)

ध्यान की अवधि में कमी	–	72 प्रतिशत बच्चों में
रचनात्मक गतिविधियों में रुचि की कमी	–	60 प्रतिशत बच्चों में

विश्लेषण से स्पष्ट है कि सीमित और चयनित मीडिया उपयोग बच्चों की बौद्धिक क्षमताओं को प्रोत्साहित करता है, जबकि अत्यधिक स्क्रीन–टाइम उनकी रचनात्मकता और एकाग्रता को प्रभावित करता है।

भावनात्मक विकास पर प्रभाव

सकारात्मक प्रभाव – सामाजिक कहानियाँ एवं नैतिक प्रसंग देखने वाले बच्चों में सहयोगात्मक व्यवहार एवं भावनात्मक अभिव्यक्ति बेहतर पाई गई (48 प्रतिशत)।

नकारात्मक प्रभाव – आक्रामक कार्टून/गेम्स देखने वाले बच्चों में चिड़चिड़ापन और गुस्से की प्रवृत्ति (55 प्रतिशत)।

लंबे समय तक मोबाइल/टीवी देखने वाले बच्चों में अकेलेपन एवं सामाजिक अलगाव की प्रवृत्ति (40 प्रतिशत)।

इससे स्पष्ट होता है कि इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का कंटेंट और उपयोग का समय, दोनों ही बच्चों के भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

सांख्यिकीय विश्लेषण

मीडिया उपयोग की अवधि और बच्चों की ध्यान एकाग्रता में नकारात्मक सहसंबंध ($r = -0.62$) पाया गया।

शैक्षिक कंटेंट उपयोग और भाषा विकास में सकारात्मक सहसंबंध ($r = .0.58$) प्राप्त हुआ।

निष्कर्ष

अध्ययन से प्राप्त परिणामों का विश्लेषण यह दर्शाता है कि इलेक्ट्रॉनिक मीडिया पूर्व शालेय बालकों के बौद्धिक एवं भावनात्मक विकास पर दोहरी भूमिका निभाता है। सीमित और चयनित उपयोग से यह बच्चों की भाषा, शब्दावली और समस्या समाधान क्षमता को प्रोत्साहित करता है, जबकि अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग बच्चों की रचनात्मकता, ध्यान क्षमता तथा भावनात्मक संतुलन को बाधित करता है।

1. बौद्धिक विकास पर प्रभाव – डेटा विश्लेषण से स्पष्ट हुआ कि जिन बच्चों ने शैक्षिक कार्यक्रमों, कहानियों और इंटरैक्टिव कंटेंट का संतुलित उपयोग किया, उनमें भाषा विकास और चित्र पहचान जैसी क्षमताओं में उल्लेखनीय सुधार देखा गया। यह परिणाम लाइनबरगर और सॉमत (2005) के निष्कर्षों से मेल खाता है, जिनके अनुसार निर्देशित और शैक्षिक कार्यक्रम छोटे बच्चों की भाषा अर्जन प्रक्रिया में सकारात्मक योगदान देते हैं।

दूसरी ओर, जिन बच्चों ने प्रतिदिन 2 घंटे से अधिक समय मोबाइल गेम्स, कार्टून या वीडियो पर व्यतीत किया, उनमें ध्यान की अवधि में कमी और रचनात्मक गतिविधियों में अरुचि देखी गई। यह निष्कर्ष एं'डरसन और पेम्पक (2005) के अध्ययन को समर्थन करता है, जिसमें बताया गया था कि स्क्रीन–टाइम का अतिरेक छोटे बच्चों की एकाग्रता और समस्या–समाधान क्षमता को कमजोर करता है।

2. भावनात्मक विकास पर प्रभाव – शोध में यह पाया गया कि आक्रामक एवं हिंसक कंटेंट देखने वाले बच्चों में चिड़चिड़ापन, गुस्से की प्रवृत्ति और सामाजिक अलगाव अधिक था। वहीं, नैतिक कहानियाँ एवं सामाजिक संदेश देने वाले कार्यक्रम देखने वाले बच्चों में सहयोग, सहानुभूति और भावनात्मक अभिव्यक्ति का स्तर बेहतर पाया गया। यह क्रिस्टाकिस एवं अन्य (2009) के निष्कर्षों से संगत है, जिन्होंने बताया कि मीडिया की सामग्री बच्चों के भावनात्मक संतुलन और सामाजिक व्यवहार पर सीधा प्रभाव डालती है।

3. मीडिया उपयोग की अवधि एवं प्रकृति – अध्ययन ने यह भी दर्शाया कि मीडिया उपयोग की अवधि और बच्चों की ध्यान एकाग्रता में नकारात्मक सहसंबंध है ($r = -0.62$), जबकि शैक्षिक कंटेंट और भाषा विकास में सकारात्मक सहसंबंध है ($r = 0.58$)। इसका अर्थ है कि समय और सामग्री दोनों ही बच्चों के विकास की दिशा तय करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

अध्ययन से स्पष्ट हुआ कि इलेक्ट्रॉनिक मीडिया स्वयं में न तो पूर्णतः लाभकारी है और न ही पूर्णतः हानिकारक। इसका प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि बच्चों को किस प्रकार का कंटेंट उपलब्ध कराया जा रहा है, उसका उपयोग कितनी अवधि के लिए हो रहा है और उसमें अभिभावक या शिक्षक की निगरानी कितनी है।

यदि मीडिया का उपयोग संतुलित और उद्देश्यपूर्ण रूप से किया जाए तो यह बच्चों के बौद्धिक विकास (भाषा, शब्दावली, संज्ञानात्मक कौशल) तथा भावनात्मक विकास (सहानुभूति, नैतिकता, सामाजिक व्यवहार) में सहायक सिद्ध हो सकता है। वहीं, यदि इसका उपयोग अत्यधिक और बिना नियंत्रण के किया जाए तो यह चिड़चिड़ापन, सामाजिक अलगाव और मानसिक अस्थिरता जैसी समस्याओं को जन्म दे सकता है।

सुझाव

शोध निष्कर्षों के आधार पर पूर्व शालेय बालकों के बौद्धिक एवं भावनात्मक विकास में इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के सकारात्मक उपयोग हेतु निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किए जा सकते हैं –

समय सीमा का निर्धारण – पूर्व शालेय बालकों के लिए प्रतिदिन अधिकतम 1 घंटे से अधिक स्क्रीन–टाइम न रखा जाए। मीडिया उपयोग के दौरान छोटे–छोटे अंतराल दिए जाएँ।

सामग्री का चयन – अभिभावकों को चाहिए कि वे बच्चों के लिए केवल शैक्षिक, रचनात्मक और नैतिक मूल्य बढ़ाने वाले कार्यक्रमों का चयन करें। हिंसात्मक और आक्रामक कंटेंट से बचाव किया जाए।

अभिभावक एवं शिक्षक की भूमिका – बच्चों के साथ बैठकर मीडिया सामग्री देखी जाए और उस पर चर्चा की जाए ताकि उनकी समझ और आलोचनात्मक सोच विकसित हो। शिक्षकों को चाहिए कि वे कक्षा–कक्ष में मीडिया का प्रयोग सहायक उपकरण के रूप में करें।

वैकल्पिक गतिविधियों को प्रोत्साहन – मीडिया उपयोग के स्थान पर बच्चों को खेल–कूद, चित्रकला, कहानी सुनाना, संगीत, और संवादात्मक गतिविधियों में सम्मिलित किया जाए। समूह गतिविधियों से बच्चों की सामाजिकता और भावनात्मक अभिव्यक्ति को बढ़ावा दिया जा सकता है।

निष्कर्ष

अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि इलेक्ट्रॉनिक मीडिया पूर्व शालेय बालकों के बौद्धिक एवं भावनात्मक विकास पर गहरा प्रभाव डालता है। यह प्रभाव सकारात्मक भी हो सकता है और नकारात्मक भी।

यदि इसका उपयोग सीमित समय और उचित सामग्री के साथ किया जाए तो यह भाषा विकास, रचनात्मकता और भावनात्मक संतुलन को प्रोत्साहित करता है।

लेकिन यदि इसका उपयोग अत्यधिक एवं अनियंत्रित रूप से किया जाए तो यह एकाग्रता में कमी, चिड़चिड़ापन, सामाजिक अलगाव और आक्रामक व्यवहार जैसी समस्याएँ उत्पन्न कर सकता है।

अतः यह आवश्यक है कि अभिभावक, शिक्षक और समाज मिलकर बच्चों के मीडिया उपयोग को सकारात्मक दिशा दें। संतुलित मीडिया उपयोग बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायक सिद्ध हो सकता है और उनकी भावी जीवन यात्रा के लिए मजबूत आधारशिला रख सकता है।

संदर्भ सूची

Anderson, D. R., & Pempek, T. A. (2005). Television and very young children. *American Behavioral Scientist, 48*(5), 505–522. https://doi.org/10.1177/0002764204271506

Christakis, D. A., Zimmerman, F. J., & DiGiuseppe, D. L. (2009). Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics, 113*(4), 708–713. https://doi.org/10.1542/peds.113.4.708

Linebarger, D. L., & Walker, D. (2005). Infants' and toddlers' television viewing and language outcomes. *American Behavioral Scientist, 48*(5), 624–645. https://doi.org/10.1177/0002764204271505

Rideout, V. J., & Robb, M. B. (2020). *The Common Sense census: Media use by kids age zero to eight*. Common Sense Media. https://www.commonsensemedia.org

Sigman, A. (2012). Time for a view on screen time. *Archives of Disease in Childhood, 97*(11), 935–942. https://doi.org/10.1136/archdischild-2012-302196

Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2011). *Digital youth: The role of media in development*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6278-2

Vandewater, E. A., Bickham, D. S., & Lee, J. H. (2006). Time well spent? Relating television use to children's free-time activities. *Pediatrics, 117*(2), e181–e191. https://doi.org/10.1542/peds.2005-0812