

पूर्व-शालेय बालकों के खेल-कूद एवं रचनात्मक गतिविधियों पर इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का प्रभाव

डॉ. मीनाक्षी सक्सेना¹, डॉ. लक्ष्मी अग्निहोत्री² एवं सोनल माहेश्वरी³

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

आज के डिजिटल युग में इलेक्ट्रॉनिक मीडिया जैसे मोबाइल, टेलीविजन, वीडियो गेम, टैबलेट आदि बच्चों की जीवनशैली का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुके हैं। विशेष रूप से पूर्व-शालेय (3 से 6 वर्ष) आयु के बालक, जिनके लिए खेल-कूद और रचनात्मक गतिविधियाँ शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास की आधारशिला हैं, इन माध्यमों से गहराई से प्रभावित हो रहे हैं। प्रस्तुत शोध-पत्र का उद्देश्य यह जानना है कि इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का उपयोग बालकों की शारीरिक सक्रियता, पारस्परिक संबंधों, खेलों में रुचि और रचनात्मक क्षमताओं को किस प्रकार प्रभावित करता है। अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि अत्यधिक मीडिया उपयोग बालकों की शारीरिक सक्रियता में कमी, कल्पनाशक्ति में ह्रास तथा सामाजिक सहभागिता में बाधा उत्पन्न करता है, जबकि नियंत्रित एवं शैक्षिक मीडिया सामग्री उनके ज्ञान-विकास में सहायक भी सिद्ध हो सकती है।

मुख्य शब्द – इलेक्ट्रॉनिक मीडिया, पूर्व-शालेय बालक, खेल-कूद, रचनात्मक गतिविधियाँ, शैक्षिक प्रभाव

प्रस्तावना

मानव विकास की दृष्टि से बाल्यावस्था जीवन का सबसे महत्वपूर्ण चरण माना जाता है। विशेषकर पूर्व-शालेय अवस्था (3 से 5 वर्ष) में बच्चों का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और रचनात्मक विकास तीव्र गति से होता है। इस अवस्था में खेल-कूद, सामूहिक गतिविधियाँ और रचनात्मक कार्य जैसे चित्रकारी, मिट्टी से वस्तुएँ बनाना, कहानियाँ गढ़ना अथवा अभिनय करना न केवल मनोरंजन का साधन होते हैं, बल्कि संज्ञानात्मक क्षमताओं, सामाजिक संबंधों और भावनात्मक संतुलन के निर्माण की आधारशिला भी रखते हैं। बालकों के व्यक्तित्व विकास में इन गतिविधियों का योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण है।

परंतु वर्तमान समय में सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी के तीव्र विकास ने बच्चों की दिनचर्या और जीवनशैली को प्रभावित किया है। मोबाइल फोन, टेलीविजन, वीडियो गेम, इंटरनेट, यूट्यूब और विभिन्न प्रकार के डिजिटल ऐप्स बच्चों की दिनचर्या का अभिन्न हिस्सा बन गए

हैं। पूर्व-शालेय बालक, जो अपनी जिज्ञासु प्रवृत्ति और अनुकरणशील स्वभाव के कारण परिवेश से तीव्रता से प्रभावित होते हैं, इलेक्ट्रॉनिक मीडिया की ओर अधिक आकर्षित हो रहे हैं। जहाँ एक ओर कार्टून चैनल, शैक्षिक कार्यक्रम और ई-लर्निंग एप्लीकेशन्स बच्चों की भाषा, संख्यात्मक ज्ञान और बुनियादी जानकारी में वृद्धि करते हैं, वहीं दूसरी ओर अत्यधिक स्क्रीन-टाइम बच्चों के खेल-कूद की प्रवृत्ति को कम कर रहा है और रचनात्मक सोच में बाधा उत्पन्न कर रहा है।

शोध अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का अत्यधिक उपयोग बालकों की शारीरिक सक्रियता में कमी लाता है, जिससे मोटापा और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। इसके अतिरिक्त, सामाजिक व्यवहार, मित्रता और सहयोग जैसी सामूहिक प्रवृत्तियाँ भी प्रभावित होती हैं। वहीं, रचनात्मक गतिविधियों में बच्चों की रुचि घटने लगती है और उनकी कल्पनाशक्ति सीमित हो जाती है, क्योंकि वे अपने विचारों से कुछ नया सृजन करने की अपेक्षा तैयार सामग्री देखने या खेलने में अधिक समय व्यतीत करने लगते हैं।

हालाँकि, यह तथ्य भी ध्यान देने योग्य है कि यदि इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का उपयोग नियंत्रित और उद्देश्यपूर्ण ढंग से किया जाए तो यह बच्चों की बौद्धिक प्रगति में सहायक हो सकता है। उदाहरणस्वरूप, शैक्षिक वीडियो, इंटरैक्टिव गेम्स और चित्रों से बच्चों का भाषा ज्ञान, रंगों की पहचान और गणितीय सोच का विकास संभव है। अतः समस्या मीडिया के अस्तित्व में नहीं, बल्कि इसके संतुलित उपयोग में है।

अतः यह शोध-पत्र विशेष रूप से इस उद्देश्य से तैयार किया गया है कि पूर्व-शालेय बालकों के खेल-कूद और रचनात्मक गतिविधियों पर इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के प्रभाव का गहन अध्ययन किया जा सके। इसमें यह जानने का प्रयास किया गया है कि मीडिया किस हद तक बच्चों की शारीरिक सक्रियता और रचनात्मक सोच को प्रभावित करता है, साथ ही यह भी कि क्या मीडिया का सकारात्मक उपयोग बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए अवसर प्रदान कर सकता है।

इस प्रकार यह शोध आज के सामाजिक एवं शैक्षिक संदर्भ में अत्यंत प्रासंगिक है, क्योंकि बाल्यावस्था में अपनाई गई आदतें आगे चलकर उनके व्यक्तित्व निर्माण और जीवनशैली की नींव रखती हैं।

शोध समीक्षा

बुखारेंकोवा एवं अन्य (2023) इस शोध में 5-6 वर्ष के बच्चों में सक्रिय स्क्रीन-उपयोग और कल्पनाशीलता के बीच संबंधों का अध्ययन किया गया। निष्कर्षों से पता चला कि यदि डिजिटल उपकरणों का उपयोग भाई-बहनों या साथियों के साथ किया जाए तो बच्चों की कल्पनाशक्ति पर नकारात्मक प्रभाव अपेक्षाकृत कम होता है। इसके विपरीत, एकांत में लंबे समय तक स्क्रीन उपयोग करने वाले बच्चों की रचनात्मकता में कमी देखी गई।

चु और अन्य (2024) द्वारा किए गए एक व्यवस्थित समीक्षा अध्ययन में यह निष्कर्ष सामने आया कि डिजिटल-प्ले (कपहपजंस चसल) बच्चों के लिए कभी-कभी सकारात्मक अनुभव

प्रदान कर सकता है, जैसे डिजिटल कला या कहानी कहने में सहायता। हालांकि, अत्यधिक डिजिटल-प्ले पारंपरिक खेलों और वास्तविक दुनिया की गतिविधियों को प्रतिस्थापित कर देता है, जिससे बच्चों की शारीरिक सक्रियता और रचनात्मकता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

पुतनीक एवं अन्य (2023) इस अध्ययन ने स्क्रीन-टाइम और सहकर्मी-खेल के बीच संबंध का विश्लेषण किया। परिणामों से पता चला कि अधिक स्क्रीन-टाइम लेने वाले बच्चों में सहकर्मी-खेल में भागीदारी कम पाई गई। इस प्रकार स्क्रीन-टाइम ने बच्चों की सामाजिक सहभागिता और सहयोगात्मक खेलों को प्रतिस्थापित किया। लेखकों ने इसे "time displacement effect" कहा, जो खेल-कूद और रचनात्मक गतिविधियों में गिरावट का प्रमुख कारण है।

शोध के उद्देश्य

- पूर्व-शालेय बालकों के खेल-कूद पर इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के प्रभाव का अध्ययन करना।
- रचनात्मक गतिविधियों (चित्रकला, कहानी, हस्तकला आदि) पर मीडिया उपयोग के प्रभाव को जानना।
- माता-पिता एवं शिक्षकों की दृष्टि से मीडिया उपयोग के सकारात्मक व नकारात्मक पहलुओं को समझना।
- संतुलित मीडिया उपयोग के लिए व्यावहारिक सुझाव प्रस्तुत करना।

शोध पद्धति

यह शोध मुख्यतः वर्णनात्मक पर आधारित है।

जनसंख्या — 3 से 6 वर्ष आयु वर्ग के पूर्व-शालेय बालक।

नमूना — 100 बालक (शहरी व अर्ध-शहरी क्षेत्र से चयनित)।

आंकड़ों के संग्रहण की विधि — माता-पिता एवं शिक्षकों से प्रश्नावली के माध्यम से एवं बालकों के दैनिक व्यवहार का अवलोकन।

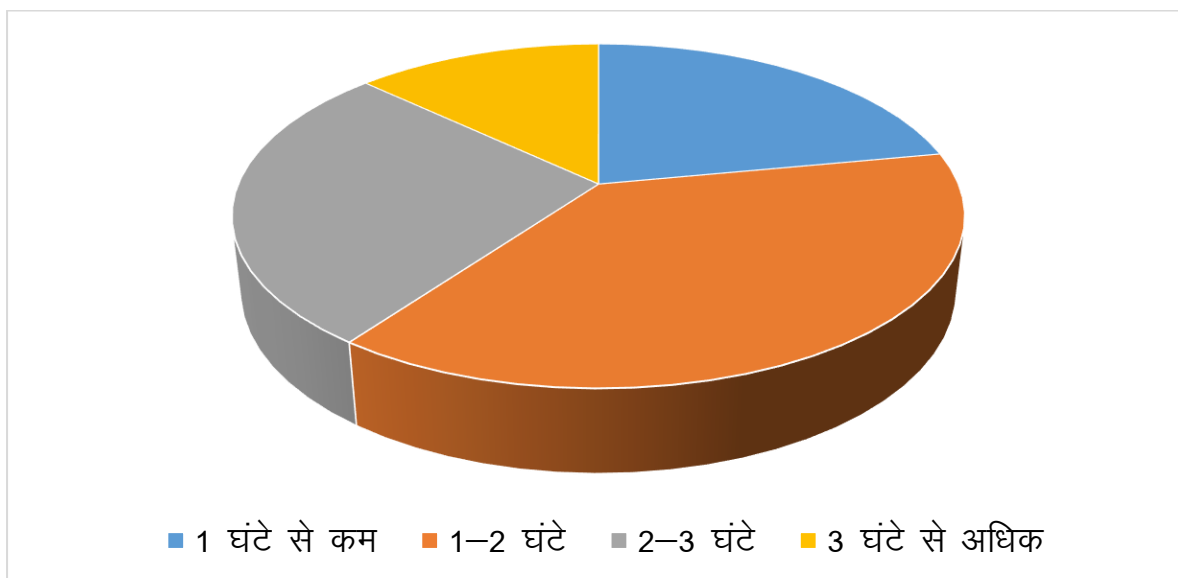
आंकड़ों का विश्लेषण — गुणात्मक एवं मात्रात्मक दोनों पद्धतियों से।

आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या

तालिका 1 – बच्चों का दैनिक इलेक्ट्रॉनिक मीडिया उपयोग (समय के आधार पर)

मीडिया उपयोग समय (प्रतिदिन)	बच्चों की संख्या (N=100)	प्रतिशत (%)
1 घंटे से कम	22	22%
1-2 घंटे	38	38%

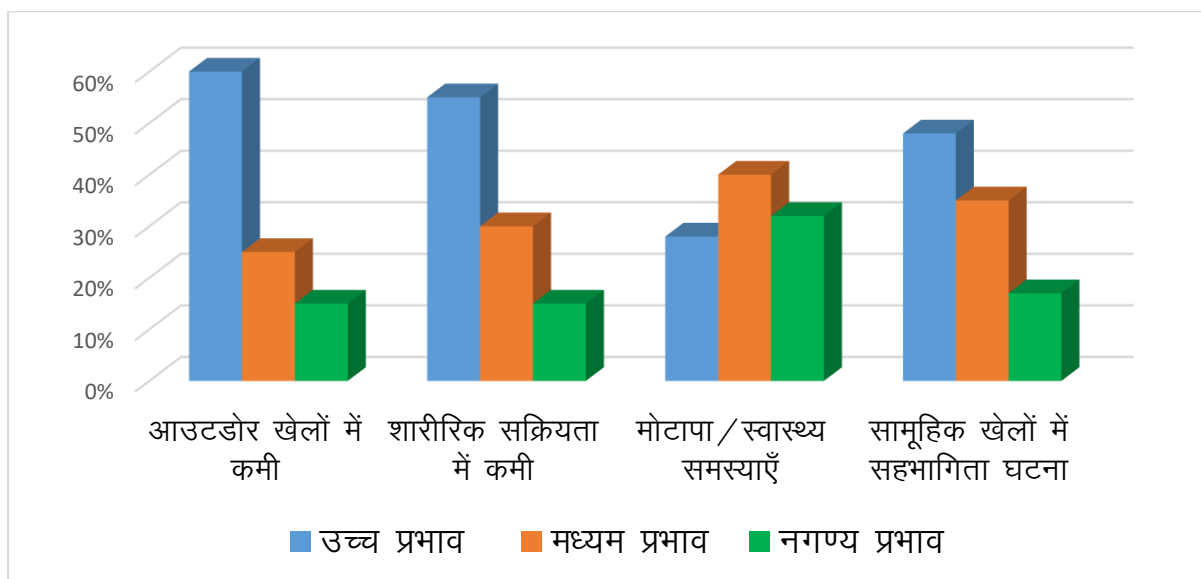
2-3 घंटे	27	27%
3 घंटे से अधिक	13	13%



लगभग 65% बच्चे प्रतिदिन 1 से 3 घंटे तक इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का उपयोग करते हैं। केवल 22% बच्चे ही 1 घंटे से कम समय मीडिया का प्रयोग करते हैं। यह दर्शाता है कि पूर्व-शालेय आयु में ही मीडिया उपयोग काफी अधिक है।

तालिका 2 – खेल-कूद पर इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का प्रभाव

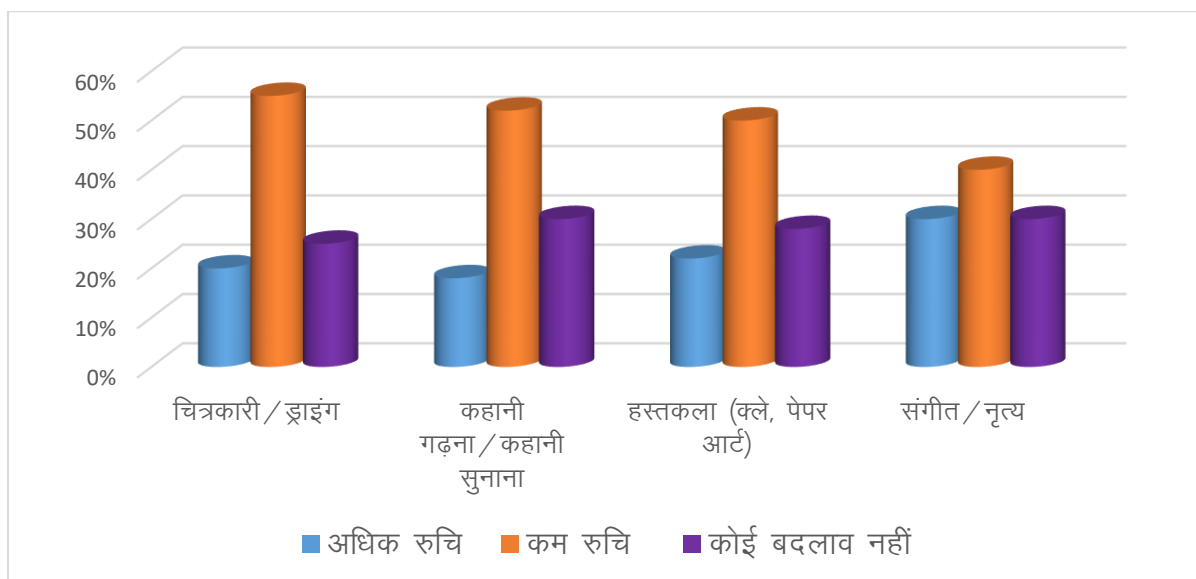
प्रभाव के पहलू	उच्च प्रभाव (%)	मध्यम प्रभाव (%)	नगण्य प्रभाव (%)
आउटडोर खेलों में कमी	60%	25%	15%
शारीरिक सक्रियता में कमी	55%	30%	15%
मोटापा/स्वास्थ्य समस्याएँ	28%	40%	32%
सामूहिक खेलों में सहभागिता घटना	48%	35%	17%



आंकड़ों से स्पष्ट है कि इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के कारण बच्चों में आउटडोर खेल और सामूहिक गतिविधियों की रुचि कम हो रही है। 60 प्रतिशत बच्चों ने टीवी/मोबाइल के कारण बाहर खेलने में कमी दिखाई।

तालिका 3 – रचनात्मक गतिविधियों पर इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का प्रभाव

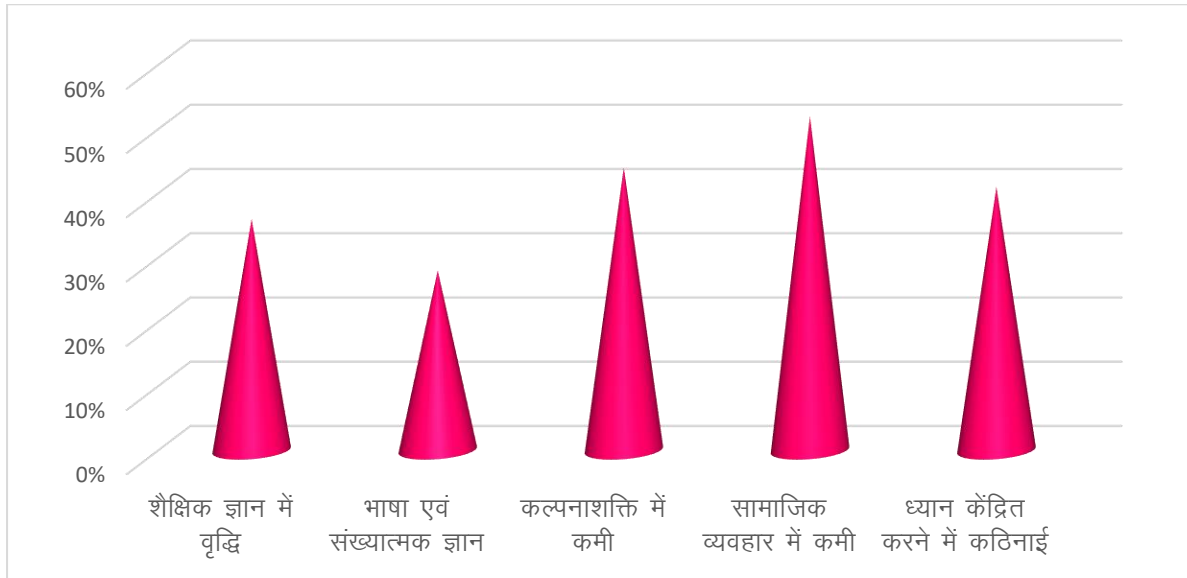
गतिविधि	अधिक रुचि (%)	कम रुचि (%)	कोई बदलाव नहीं (%)
चित्रकारी/ड्राइंग	20%	55%	25%
कहानी गढ़ना/कहानी सुनाना	18%	52%	30%
हस्तकला (क्ले, पेपर आर्ट)	22%	50%	28%
संगीत/नृत्य	30%	40%	30%



रचनात्मक गतिविधियों जैसे चित्रकारी, कहानी गढ़ने और हस्तकला में बच्चों की रुचि काफी हद तक कम हुई है। हालांकि संगीत और नृत्य जैसी गतिविधियों में कुछ बच्चों की रुचि बनी रही।

तालिका 4 सकारात्मक बनाम नकारात्मक प्रभाव (माता-पिता की दृष्टि से)

प्रभाव का प्रकार	बच्चों की संख्या	प्रतिशत (%)
शैक्षिक ज्ञान में वृद्धि	36	36%
भाषा एवं संख्यात्मक ज्ञान	28	28%
कल्पनाशक्ति में कमी	44	44%
सामाजिक व्यवहार में कमी	52	52%
ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई	41	41%



हालांकि 36 प्रतिशत माता-पिता ने माना कि शैक्षिक कार्यक्रमों से बच्चों का ज्ञान बढ़ता है, लेकिन अधिकांश ने सामाजिक व्यवहार, ध्यान और कल्पनाशक्ति में नकारात्मक प्रभाव की पुष्टि की।

अध्ययन से निम्नलिखित तथ्य सामने आए

खेल-कूद पर प्रभाव

- इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का अत्यधिक उपयोग करने वाले बच्चों ने आउटडोर खेलों में कम भागीदारी दिखाई।
- शारीरिक सक्रियता में कमी और मोटापा जैसी स्वास्थ्य समस्याएँ उभरती देखी गईं।

रचनात्मक गतिविधियों पर प्रभाव

- अधिक स्क्रीन समय वाले बच्चों की चित्रकारी, कहानी बनाने और हस्तकला जैसी गतिविधियों में रुचि कम देखी गई।
- उनकी कल्पनाशक्ति और समस्या समाधान क्षमता अपेक्षाकृत कम पाई गई।

सकारात्मक पहलू

- शैक्षिक ऐप्स और बाल-अनुकूल कार्टून से बच्चों का भाषा ज्ञान, रंगों की पहचान और संख्यात्मक ज्ञान बढ़ा।
- कुछ बच्चों ने देखे गए कार्यक्रमों से प्रेरित होकर नई कहानियाँ या चित्र बनाए।

नकारात्मक पहलू

- बच्चों में आक्रामक व्यवहार, सामाजिक अलगाव, नींद की समस्या और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई देखी गई।

- रचनात्मक गतिविधियों में समय व रुचि दोनों की कमी पाई गई।

निष्कर्ष

पूर्व-शालेय बालकों के लिए खेल-कूद और रचनात्मक गतिविधियाँ उनके सर्वांगीण विकास का आधार हैं। इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का संतुलित और नियंत्रित उपयोग यदि शैक्षिक सामग्री के साथ किया जाए तो यह बच्चों के ज्ञानवर्धन में सहायक हो सकता है, किंतु इसका अत्यधिक उपयोग उनके खेल, सामाजिक व्यवहार और रचनात्मक सोच पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। इसलिए माता-पिता एवं शिक्षकों को चाहिए कि बच्चों को प्रतिदिन सीमित समय ही मीडिया उपयोग करने दें तथा उन्हें वास्तविक खेलों और रचनात्मक कार्यों में सक्रिय रूप से प्रोत्साहित करें।

संदर्भ

- Bukhalenkova, D., et al. (2023). Active screen time and imagination in 5–6-year-old children. *Frontiers in Psychology*, 14, 1153769.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1153769>
- Chu, C., et al. (2024). Digital play in the early years: A systematic review. *Early Childhood Research Quarterly*, 66, 120–134.
<https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2023.07.005>
- Mishra, R. (2021). *Child Development and Media Influence*. New Delhi: Sage Publications.
- Putnick, D. L., et al. (2023). Displacement of peer play by screen time: Associations with child development. *Pediatric Research*, 94(4), 1112–1121.
<https://doi.org/10.1038/s41390-022-02553-0>
- Rideout, V. (2019). *The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight*. Common Sense Media Report.
- Singh, A. (2020). *Early Childhood Education and Play*. Varanasi: Aryan Books.
- WHO. (2021). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. World Health Organization.