

## बालकों के व्यक्तित्व पर स्मार्टफोन व इन्टरनेट का बढ़ता प्रभाव

डॉ० मिली पाल

असि० प्रोफे०, मनोविज्ञान विभागाध्यक्ष,  
मुरादाबाद मुस्लिम डिग्री कॉलेज,  
कटघर, मुरादाबाद (उ०प्र०)

Email: milipal5151@yahoo.com

सुजल पाल

कालिज ऑफ हायर स्टडीज,  
बी०एड० विभाग, प्रयागराज  
(उ०प्र०)

### सारांश

आधुनिक दौर में बच्चों पर इन्टरनेट व सोशल मीडिया का उपयोग एक लत की तरह होता जा रहा है। स्मार्टफोन ने इस लत को बढ़ाया है।

विभिन्न देशों में हुए कई शोध के परिणाम भी यह स्पष्ट करते हैं कि स्मार्टफोन ने इन्टरनेट के साथ मिलकर बच्चों के व्यक्तित्व को बदल दिया है। बच्चों की भाषा, चलने का तरीका, खाने-पीने का अंदाज, लोगों के साथ संवाद शैली का तरीका बदल गया है। परिणामतः बच्चों में कई शारीरिक एवं मानसिक समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। अतः पूर्ण सामान्य व्यक्तित्व निर्माण के लिए परिवार, स्कूल व समाज के उचित सहयोग व मार्गदर्शन की आवश्यकता है। औद्योगिकरण तथा विज्ञान ने व्यक्ति के जीवन को ही परिवर्तित कर दिया है। ऐसे वातावरण में बालक भी विज्ञान द्वारा प्रदान किये गये संसाधनों का सहर्ष उपयोग करता है, किन्तु आज इन्हीं संसाधनों के अधिक उपयोग ने इन्हें परिवार व समाज से विभक्त कर ऐसे सीमित दायरे में बाँध दिया जिससे उनका मानसिक, शारीरिक, चारित्रिक व संवेगात्मक विकास बाधित हो जाता है। उनमें विभिन्न व्यक्तित्व सम्बन्धी समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

### प्रस्तावना

किसी भी बालक के व्यक्तित्व विकास में जैविक-अजैविक पर्यावरणीय, पोषकीय, सामाजिक, पारिवारिक मनोवैज्ञानिक कारकों का हस्तक्षेप होता है।

व्यक्तित्व में इन्हीं कारकों के संगठित गुणों से बालकों का सर्वांगीण विकास सम्भव होता है। जिससे वह समाज में मान्य नियम कानून के अनुरूप व्यवहार को समाज में प्रदर्शित करते हैं जबकि विघटित व्यक्तित्व में बालक अपने व्यवहार को नकारात्मक रूप में प्रदर्शित करते हैं।

वर्तमान समय में स्मार्टफोन ने बहुत धीरे-धीरे किशोर जीवन में सकारात्मक कार्य करने की इच्छाओं को अवरुद्ध कर दिया। किशोर स्मार्टफोन की उपयोगिता को अपना सब कुछ मान बैठे हैं।

बालकों में स्मार्टफोन के प्रति बढ़ती लत को जानने के कुछ लक्षण निम्नवत् हैं –

- मोबाइल न चलने या न मिलने पर स्वभाव में चिड़चिड़ापन उत्पन्न होना।
- खाने-पीने का समय और आदत बदल जाना।

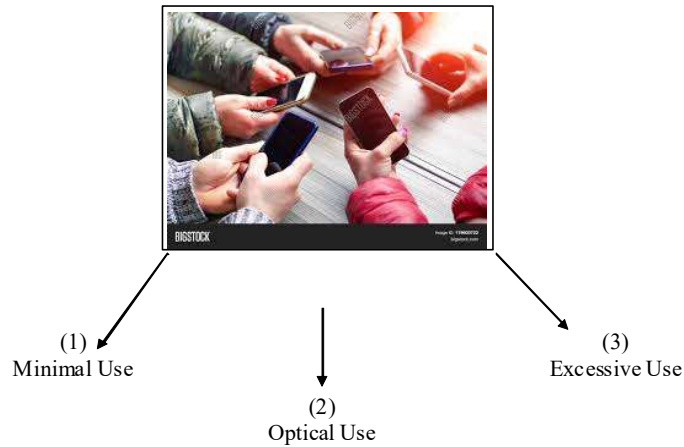
- परिजन दोस्तों के घर आने-जाने से कतराना व सार्वजनिक बातचीत से बचना।
- हमेशा मोबाइल अपने साथ रखना।
- देर रात तक स्मार्टफोन का इस्तेमाल करना परिणाम स्वरूप सोने-जागने के समय का बदलना।
- किसी से बातचीत करते वक्त भी मोबाइल स्क्रीन को देखते रहना।

मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि नई पीढ़ी टेक्नोलॉजी के अनुचित इस्तेमाल की शिकार होती जा रही है। जिसके कारण उनकी स्मृति का ह्रास होता जा रहा है वह किसी भी समस्या का समाधान तुरन्त चाहते हैं क्योंकि इन्हें इंटरनेट पर उत्तर शीघ्र मिलता है।

विशेषज्ञों का मानना है कि स्मार्टफोन व इंटरनेट की लत में सेल्फी भी आती है एडवंचरस सेल्फी व सोशल साइट्स में लाइक के लिए दुनिया भर में कई लोगों ने अपनी जान भी गवां दी। इसके साथ ही बच्चों की लेखन क्षमता में भी बदलाव आ गया है। शार्ट मैसेज इस्तेमाल किये जा रहे हैं जिसका परिणाम बच्चों स्पेलिंग भूलने लगे हैं।

**पैराबल इंटरनेशनल अंग्रेजी शब्दों के विशेषज्ञ डॉ० अभय मौर्या** कहते हैं कि शार्ट मैसेज के चलते बच्चों को शब्दों का ज्ञान कमजोर हो चुका है सही स्पेलिंग क्या है ? वह सोच में पड़ जाते हैं। इसके साथ ही एक चलन "ईट एड ट्वीट" जैसे सोशल मीडिया ट्रेड्स का भी है जो बच्चों के खाने की आदतों को प्रभावित कर रहे हैं। कई बार बच्चों अपने मन का न खाकर मंहगा या ऐसा खाना पसंद करते हैं जिसकी फोटो अच्छी आए और वह सोशल मीडिया पर अपलोड कर सकें।

**लाइफ कोच अनामिका यदुवंशी** के अनुसार सोशल मीडिया पर समय बिताने को तीन श्रेणी में विभक्त किया जा सकता है –



### ***Three Types use of Social Media***

- अ— **feuley ; tw (Minimal Use)** – सोशल मीडिया के जरिए अपने आस-पास की घटनाओं या खबर को जानने के लिए करते हैं।
- ब— **ऑप्टिकल यूज (Optical Use)** – इसमें सोशल मीडिया के जरिए अपडेटेड रहना मित्रों व रिश्तेदारों से मिलने के बजाय, उनके बारे में सोशल मीडिया प्रोफाइल से ही जानकारी लेना।
- स— **एक्सेसिव यूज (Excessive Use)** – इसमें बच्चों को सोशल मीडिया की लत लग जाना। जिसके कारण बच्चें काल्पनिकता में ही रहने लगते हैं।  
सोशल मीडिया या इंटरनेट पर निर्भरता के कारण बालकों में सोचने की शक्ति, कलात्मकता और चीजों को परखने की क्षमता भी कम हो जाती है

विभिन्न विशेषज्ञों द्वारा भी इस समस्या पर विचार प्रस्तुत किये गये –

- **औद्योगिक संगठन एसोचैम (2010)** सर्वेक्षण में देश के 10 बड़े शहरों के बालकों के मध्य इंटरनेट विषय पर अध्ययन किया गया। जिसमें देखा गया कि महानगरों के 7–18 आयु वर्ग के बालकों में इंटरनेट इन बालकों के स्वास्थ्य और सामाजिक वातावरण को प्रभावित करते हैं। ऐसे बालकों में नकारात्मक चिन्तन, अवसाद व अन्य व्यावहारिक समस्यायें उत्पन्न होती हैं।
- **कैलीफोर्निया यूनिवर्सिटी की मनोविज्ञान की प्रोफेसर डॉ० लैरी रोजेन** अक्टूबर, 2011 के अध्ययन में बताया गया कि फेसबुक या अन्य सोशल नेटवर्किंग वेबसावर पर नियंत्रित लॉग-इन रहने से किशोर में कई तरह की व्यावहारिक समस्यायें एवं आत्मकेन्द्रित रहने की प्रवृत्ति पनपने लगती है। शोधकर्ताओं के अनुसार इन वेबसाइट्स के प्रभाव से बच्चों का ध्यान अपने मूल कार्य से हट जाता है जिसके कारण इनका व्यक्तित्व कुप्रभावित हो जाता है।
- **चेम्स फोर्ड एंज्लिया रास्किन यूनिवर्सिटी के शोध प्रमुख डॉ० मैथ्यू टिमिस** ने शोध में पाया कि स्मार्टफोन के अधिक उपयोग की व्यस्तता में मैसेज पढ़ना, भोजन या बात करने पर लोग जमीन को नहीं देख पाते इससे चलने की गति कम हुई व 61 प्रतिशत हम चलने पर कम ध्यान दे रहे हैं। जिसके कारण शारीरिक सक्रियता में कमी बढ़ती जा रही है।
- **डॉ० हर्षित गर्ग (2017)** के अनुसार सोशल मीडिया के ज्यादा उपयोग से लोग वास्तविकता से ज्यादा काल्पनिक दुनिया में रहने लगे हैं। एक घर में चार सदस्यों के होने पर उनके पास एक दूसरे के लिए समय नहीं है रिश्तों से ज्यादा स्मार्टफोन को समय दे रहे हैं।

सोशल मीडिया मानसिक तनाव, सोचने समझने की क्षमता के साथ लोगों के व्यक्तित्व व जीवन जीने के तरीके को प्रभावित कर रहा है।

उपरोक्त अध्ययनों के आधार पर कहा जा सकता है कि स्मार्टफोन व इंटरनेट के माध्यम से बढ़ रही व्यक्तित्व समस्याओं का निराकरण परिवार व विद्यालय के द्वारा किया जा

सकता है जो बालकों को उचित ज्ञान व परामर्शन देकर इनकी समस्याओं का निराकरण कर सकते हैं।

### सुझाव

समय के साथ बच्चों का मस्तिष्क, विकसित होता है वर्तमान परिवेश में स्मार्टफोन व इंटरनेट के प्रभाव से मुक्त नहीं रखा जा सकता। अतः माता-पिता या अभिभावकों द्वारा वास्तविक जीवन एवं मनोरंजन संसाधनों के काल्पनिक जीवन के अन्तर को समझाकर एवं जिज्ञासाओं को संतुष्ट कर उनके सामान्य व्यक्तित्व निर्माण में सहायक हो सकते हैं।

- माता-पिता द्वारा बच्चों को पूर्ण सहयोग दिया जाये तथा उनके साथ अधिक से अधिक समय व्यतीत करें व बातचीत करे।
- परिवार व समाज के द्वारा बच्चों में सकारात्मक सोच का विकास किया जाये।
- उपभोक्तावादी एवं नैतिक मूल्यों से रहित विज्ञापन कार्यक्रमों को नियोजित किया जाये
- बच्चों की प्रगति से प्रसन्न हो तथा उन्हें बाह्य स्वस्थ गतिविधियों की ओर प्रेरित किया जाये।
- बच्चों द्वारा स्मार्टफोन व नेटवर्किंग वेबसाइट्स के प्रयोग पर अभिभावकों के द्वारा ध्यान रखा जाये तथा आवश्यकतानुसार नियंत्रण भी किया जाये।

अन्ततः बच्चों को उचित सामाजिक व पारिवारिक वातावरण देकर बच्चों के व्यक्तित्व को सम्पूर्ण एवं सुदृढ़ बनाया जा सकता है।

### सन्दर्भ ग्रंथ

1. अमर उजाला दैनिक समाचार पत्र : मनोरंजन पृष्ठ 1, 16 जुलाई वर्ष 2017 ।
- 2- Carmichael, Leonard : *Manual of Child Psychology*.
- 3- Lange F : *Frustration - Aggression A Reconsideration European Journal of Social Psychology*.
- 4- Medinnus and Johnson : *Child & Adolescent Psychology*.
- 5- Peak & Other : *The Psychology of Character development*.
- 6- Roim, L.R. : *Persoality of Individual Differences*, 1990.
- 7- Strang. Ruih : *An Introduction to child study*.