

## स्मार्टफोन के बढ़ते उपयोग से बच्चों की सामाजिक गतिविधियों में कमी

रश्मि वर्मा

आर्य महिला पी.जी. कॉलेज

### सारांश

आधुनिक तकनीकी युग में स्मार्टफोन बच्चों के दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बन गया है। शिक्षा, मनोरंजन, संचार तथा ऑनलाइन गतिविधियों के लिए बच्चों में स्मार्टफोन का उपयोग निरंतर बढ़ रहा है। यद्यपि स्मार्टफोन ने ज्ञान और सूचना तक पहुँच को आसान बनाया है, लेकिन इसके अत्यधिक उपयोग से बच्चों की सामाजिक गतिविधियों में उल्लेखनीय कमी देखी जा रही है। बच्चे अब बाहरी खेलों, मित्रों के साथ प्रत्यक्ष संवाद, पारिवारिक सहभागिता तथा सामूहिक गतिविधियों में पहले की अपेक्षा कम रुचि ले रहे हैं। इस शोध पत्र में स्मार्टफोन के बढ़ते उपयोग के कारण बच्चों के सामाजिक व्यवहार, मानसिक विकास तथा पारिवारिक संबंधों पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन किया जाएगा। शोध में यह भी स्पष्ट किया जाएगा कि अत्यधिक स्क्रीन टाइम बच्चों के संचार कौशल, आत्मविश्वास तथा सामाजिक सहभागिता को किस प्रकार प्रभावित करता है। साथ ही, अभिभावकों, विद्यालयों तथा समाज की भूमिका का विश्लेषण करते हुए संतुलित डिजिटल उपयोग की आवश्यकता पर बल दिया जाएगा। यह अध्ययन इस निष्कर्ष पर पहुँचता है कि स्मार्टफोन का नियंत्रित और संतुलित उपयोग ही बच्चों के स्वस्थ सामाजिक एवं मानसिक विकास के लिए आवश्यक है। बच्चों को वास्तविक सामाजिक गतिविधियों, खेलकूद और पारिवारिक संवाद की ओर प्रेरित करना समय की प्रमुख आवश्यकता बन चुकी है।

**मूल शब्द:** स्मार्टफोन, बच्चे, सामाजिक गतिविधियाँ, डिजिटल प्रभाव, स्क्रीन टाइम, सामाजिक विकास, पारिवारिक संवाद, मानसिक स्वास्थ्य

### 1. प्रस्तावना

वर्तमान समय को डिजिटल युग के रूप में देखा जाता है, जहाँ तकनीक मानव जीवन के प्रत्येक क्षेत्र को प्रभावित कर रही है। स्मार्टफोन इस तकनीकी क्रांति का सबसे महत्वपूर्ण उपकरण बन चुका है। पहले स्मार्टफोन का उपयोग केवल वयस्कों तक सीमित था, किन्तु अब बच्चे भी बड़ी संख्या में इसका उपयोग कर रहे हैं। शिक्षा, मनोरंजन, ऑनलाइन गेम्स, सोशल मीडिया तथा इंटरनेट की आसान उपलब्धता ने बच्चों के जीवन में स्मार्टफोन की भूमिका को अत्यधिक बढ़ा दिया है।

कोविड-19 महामारी के बाद ऑनलाइन शिक्षा के विस्तार ने बच्चों में स्मार्टफोन उपयोग को और अधिक बढ़ावा दिया। विद्यालयों की पढ़ाई, ऑनलाइन कक्षाएँ तथा डिजिटल सामग्री तक पहुँच के कारण बच्चों के लिए स्मार्टफोन एक आवश्यक साधन बन गया। हालांकि, आवश्यकता से अधिक उपयोग ने बच्चों की दिनचर्या और सामाजिक व्यवहार में कई परिवर्तन उत्पन्न किए हैं।

बचपन सामाजिक विकास का सबसे महत्वपूर्ण चरण माना जाता है। इसी अवस्था में बच्चे मित्रता, सहयोग, संवाद, अनुशासन तथा सामाजिक मूल्यों को सीखते हैं। पहले बच्चे अपना अधिक समय खेलकूद, सामूहिक गतिविधियों तथा परिवार के साथ बिताते थे, जिससे उनका सामाजिक एवं मानसिक विकास संतुलित रूप से होता था। परन्तु वर्तमान समय में स्मार्टफोन के अत्यधिक उपयोग के कारण बच्चों की बाहरी गतिविधियाँ कम होती जा रही हैं। वे वास्तविक सामाजिक संपर्क की अपेक्षा आभासी दुनिया में अधिक समय व्यतीत करने लगे हैं।

स्मार्टफोन के बढ़ते उपयोग का प्रभाव बच्चों के व्यवहार और व्यक्तित्व पर भी स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। कई बच्चे अकेले रहना पसंद करने लगे हैं तथा परिवार और मित्रों के साथ संवाद में कमी देखी जा रही है। इसके अतिरिक्त, अत्यधिक स्क्रीन टाइम बच्चों की एकाग्रता, स्वास्थ्य तथा मानसिक संतुलन को भी प्रभावित कर रहा है।

इस शोध पत्र का उद्देश्य यह अध्ययन करना है कि स्मार्टफोन का बढ़ता उपयोग बच्चों की सामाजिक गतिविधियों को किस प्रकार प्रभावित कर रहा है। साथ ही, इसके सामाजिक, मानसिक और व्यवहारिक प्रभावों का विश्लेषण करते हुए इस समस्या के समाधान के लिए आवश्यक उपायों पर भी चर्चा की जाएगी।

## 2. बच्चों में स्मार्टफोन उपयोग के प्रमुख कारण

वर्तमान समय में बच्चों के बीच स्मार्टफोन का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है। यह केवल मनोरंजन का साधन नहीं रह गया है, बल्कि शिक्षा, संचार और दैनिक जीवन की आवश्यकताओं का भी महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है। कई सामाजिक, तकनीकी तथा पारिवारिक कारण बच्चों को स्मार्टफोन की ओर आकर्षित कर रहे हैं।

सबसे प्रमुख कारण इंटरनेट और डिजिटल तकनीक की आसान उपलब्धता है। आज अधिकांश परिवारों में स्मार्टफोन और इंटरनेट सामान्य रूप से उपलब्ध हैं। बच्चे कम उम्र में ही मोबाइल उपकरणों का उपयोग सीख जाते हैं। इंटरनेट पर उपलब्ध वीडियो, गेम्स, कार्टून तथा सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म बच्चों को लंबे समय तक अपनी ओर आकर्षित करते हैं।

ऑनलाइन शिक्षा भी बच्चों में स्मार्टफोन उपयोग बढ़ने का एक महत्वपूर्ण कारण है। कोविड-19 महामारी के दौरान विद्यालयों की पढ़ाई ऑनलाइन माध्यम से होने लगी, जिससे बच्चों को पढ़ाई के लिए स्मार्टफोन का प्रयोग करना पड़ा। धीरे-धीरे यह उपकरण केवल शिक्षा तक सीमित नहीं रहा और बच्चे इसका उपयोग मनोरंजन तथा सोशल मीडिया के लिए भी अधिक करने लगे।

ऑनलाइन गेम्स और सोशल मीडिया का आकर्षण भी बच्चों में स्मार्टफोन उपयोग को बढ़ावा देता है। विभिन्न मोबाइल गेम्स बच्चों को रोमांच और मनोरंजन प्रदान करते हैं। इसके अतिरिक्त, यूट्यूब, इंस्टाग्राम तथा अन्य डिजिटल प्लेटफॉर्म बच्चों के लिए समय बिताने का प्रमुख माध्यम बन गए हैं। इन प्लेटफॉर्मों की निरंतर उपलब्धता बच्चों में मोबाइल उपयोग की आदत को मजबूत करती है।

अभिभावकों की भूमिका भी इस समस्या से जुड़ी हुई है। कई बार व्यस्त जीवनशैली के कारण माता-पिता बच्चों को शांत रखने या व्यस्त रखने के लिए स्मार्टफोन दे देते हैं। धीरे-धीरे बच्चे मोबाइल पर निर्भर होने लगते हैं और यह उनकी दैनिक आदत का हिस्सा बन जाता है। कुछ अभिभावक बच्चों की सुरक्षा और संपर्क बनाए रखने के उद्देश्य से भी उन्हें स्मार्टफोन उपलब्ध कराते हैं।

साथ ही, आधुनिक समाज में डिजिटल संस्कृति का बढ़ता प्रभाव भी बच्चों को स्मार्टफोन उपयोग की ओर प्रेरित करता है। बच्चे अपने मित्रों और आसपास के लोगों को स्मार्टफोन का उपयोग करते देखकर स्वयं भी इसकी ओर आकर्षित होते हैं। सामाजिक प्रतिस्पर्धा और आधुनिक जीवनशैली भी इस प्रवृत्ति को बढ़ाने में सहायक बनती है।

## 3. सामाजिक गतिविधियों पर स्मार्टफोन के नकारात्मक प्रभाव

स्मार्टफोन के अत्यधिक उपयोग ने बच्चों की सामाजिक गतिविधियों पर गहरा प्रभाव डाला है। पहले बच्चे अपना अधिकांश समय खेलकूद, मित्रों के साथ बातचीत, पारिवारिक गतिविधियों तथा सामूहिक कार्यक्रमों में बिताते थे,

जिससे उनके सामाजिक कौशल का विकास होता था। किन्तु वर्तमान समय में स्मार्टफोन के बढ़ते उपयोग के कारण बच्चों की वास्तविक सामाजिक सहभागिता में निरंतर कमी देखी जा रही है।

सबसे प्रमुख प्रभाव बाहरी खेलों और शारीरिक गतिविधियों में कमी के रूप में सामने आया है। बच्चे अब मैदानों में खेलने की अपेक्षा मोबाइल गेम्स और ऑनलाइन मनोरंजन में अधिक रुचि लेने लगे हैं। इससे न केवल उनकी सामाजिक सहभागिता कम हुई है, बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ा है। खेलकूद से मिलने वाला सहयोग, टीम भावना और सामाजिक मेलजोल धीरे-धीरे कम होता जा रहा है।

स्मार्टफोन के कारण बच्चों और उनके परिवार के बीच प्रत्यक्ष संवाद भी प्रभावित हुआ है। कई बच्चे भोजन के समय, पारिवारिक बैठकों या अवकाश के समय भी मोबाइल में व्यस्त रहते हैं। इससे परिवार के सदस्यों के बीच भावनात्मक जुड़ाव कमजोर होने लगता है। अभिभावकों और बच्चों के बीच संवाद की कमी बच्चों के मानसिक और सामाजिक विकास को प्रभावित करती है।

मित्रों के साथ प्रत्यक्ष संपर्क में कमी भी एक गंभीर समस्या बन चुकी है। बच्चे अब आमने-सामने बातचीत करने की अपेक्षा सोशल मीडिया और ऑनलाइन चैट का अधिक उपयोग करते हैं। इससे उनके संचार कौशल, आत्मविश्वास और सामाजिक व्यवहार पर प्रभाव पड़ता है। वास्तविक जीवन में बातचीत और सामाजिक परिस्थितियों का सामना करने की क्षमता कमजोर होने लगती है।

अत्यधिक स्मार्टफोन उपयोग बच्चों को आभासी दुनिया की ओर अधिक आकर्षित करता है। वे वास्तविक सामाजिक संबंधों की अपेक्षा डिजिटल दुनिया में अधिक समय बिताने लगते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि बच्चे अकेलेपन, सामाजिक दूरी तथा भावनात्मक असंतुलन का अनुभव करने लगते हैं। कई मामलों में बच्चे समाज से कटे हुए महसूस करते हैं और उनमें सामाजिक जिम्मेदारियों की भावना भी कम होने लगती है।

इसके अतिरिक्त, स्मार्टफोन की लत बच्चों के व्यवहार में चिड़चिड़ापन और अधैर्य भी उत्पन्न कर सकती है। यदि उन्हें मोबाइल उपयोग से रोका जाए, तो वे तनाव और गुस्से का प्रदर्शन करने लगते हैं। यह स्थिति उनके सामाजिक संबंधों और व्यवहार को और अधिक प्रभावित करती है।

#### **4. बच्चों के मानसिक एवं व्यवहारिक विकास पर प्रभाव**

स्मार्टफोन के अत्यधिक उपयोग का प्रभाव केवल बच्चों की सामाजिक गतिविधियों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह उनके मानसिक एवं व्यवहारिक विकास को भी गहराई से प्रभावित करता है। बचपन वह अवस्था होती है जिसमें बच्चों का मस्तिष्क, व्यवहार और व्यक्तित्व तेजी से विकसित होता है। यदि इस अवस्था में बच्चे अत्यधिक समय डिजिटल उपकरणों पर बिताते हैं, तो इसका प्रभाव उनके सोचने, समझने और व्यवहार करने की क्षमता पर पड़ता है।

सबसे प्रमुख प्रभाव बच्चों की एकाग्रता और ध्यान क्षमता पर देखा जाता है। लगातार मोबाइल स्क्रीन देखने और तेजी से बदलती डिजिटल सामग्री के कारण बच्चों की ध्यान केंद्रित करने की क्षमता कमजोर होने लगती है। वे पढ़ाई या अन्य गतिविधियों में लंबे समय तक ध्यान नहीं लगा पाते। इसका सीधा प्रभाव उनकी शैक्षिक उपलब्धियों और सीखने की प्रक्रिया पर पड़ता है।

स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग बच्चों में मानसिक तनाव और चिड़चिड़ापन भी बढ़ाता है। कई बच्चे मोबाइल गेम्स, सोशल मीडिया और वीडियो सामग्री के इतने आदी हो जाते हैं कि उनसे दूर रहने पर बेचैनी और गुस्सा महसूस करने

लगते हैं। यह स्थिति धीरे-धीरे मानसिक निर्भरता का रूप ले सकती है। कुछ बच्चों में धैर्य की कमी और आक्रामक व्यवहार भी देखने को मिलता है।

बच्चों के आत्मविश्वास और संचार कौशल पर भी इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जब बच्चे वास्तविक सामाजिक संपर्क की अपेक्षा अधिक समय ऑनलाइन दुनिया में बिताते हैं, तो वे आमने-सामने बातचीत करने में असहज महसूस करने लगते हैं। इससे उनकी अभिव्यक्ति क्षमता, आत्मविश्वास और सामाजिक व्यवहार कमजोर हो सकता है।

स्मार्टफोन के अधिक उपयोग का प्रभाव बच्चों की भावनात्मक स्थिति पर भी पड़ता है। सोशल मीडिया पर दिखाई जाने वाली कृत्रिम जीवनशैली और निरंतर तुलना की प्रवृत्ति बच्चों में असंतोष और हीन भावना उत्पन्न कर सकती है। कई बार बच्चे स्वयं को दूसरों से कम समझने लगते हैं, जिससे मानसिक तनाव और अवसाद जैसी समस्याएँ भी उत्पन्न हो सकती हैं।

इसके अतिरिक्त, अत्यधिक स्क्रीन टाइम बच्चों की नींद और शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। देर रात तक मोबाइल उपयोग करने से नींद पूरी नहीं हो पाती, जिससे थकान, सिरदर्द और मानसिक कमजोरी जैसी समस्याएँ बढ़ती हैं। पर्याप्त नींद न मिलने से बच्चों के व्यवहार और अध्ययन पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

## 5. अभिभावकों, विद्यालय और समाज की भूमिका

बच्चों में स्मार्टफोन के बढ़ते उपयोग और उससे उत्पन्न सामाजिक तथा मानसिक समस्याओं को नियंत्रित करने में अभिभावकों, विद्यालयों और समाज की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। यदि सभी स्तरों पर जागरूकता और संतुलित प्रयास किए जाएँ, तो बच्चों को स्मार्टफोन के नकारात्मक प्रभावों से काफी हद तक बचाया जा सकता है।

सबसे पहले अभिभावकों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि बच्चे अपने परिवार से ही प्रारम्भिक आदतें सीखते हैं। माता-पिता को बच्चों के स्क्रीन टाइम पर उचित नियंत्रण रखना चाहिए तथा यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चे मोबाइल का उपयोग केवल आवश्यक कार्यों के लिए करें। अभिभावकों को बच्चों के साथ अधिक समय बिताना चाहिए और उन्हें खेलकूद, पुस्तक पढ़ने तथा रचनात्मक गतिविधियों के लिए प्रेरित करना चाहिए। यदि परिवार में संवाद और सहभागिता बढ़ेगी, तो बच्चों की मोबाइल पर निर्भरता स्वतः कम होगी।

अभिभावकों को स्वयं भी डिजिटल संतुलन का उदाहरण प्रस्तुत करना चाहिए। कई बार बच्चे अपने माता-पिता को लगातार मोबाइल उपयोग करते देखकर उसी आदत को अपनाते लगते हैं। इसलिए परिवार में ऐसा वातावरण बनाया जाना चाहिए जहाँ प्रत्यक्ष संवाद और पारिवारिक गतिविधियों को महत्व दिया जाए। भोजन के समय या पारिवारिक बैठकों में मोबाइल उपयोग से बचना बच्चों के लिए सकारात्मक उदाहरण बन सकता है।

विद्यालयों की भूमिका भी इस समस्या के समाधान में अत्यंत आवश्यक है। विद्यालय केवल शिक्षा का केंद्र नहीं होते, बल्कि बच्चों के सामाजिक और नैतिक विकास का भी महत्वपूर्ण माध्यम होते हैं। विद्यालयों को बच्चों के बीच डिजिटल जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करने चाहिए, जिनमें स्मार्टफोन के लाभ और हानियों के बारे में जानकारी दी जाए। शिक्षकों को विद्यार्थियों को खेलकूद, सांस्कृतिक कार्यक्रमों और समूह गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित करना चाहिए। इससे बच्चों के सामाजिक कौशल और आत्मविश्वास का विकास होगा।

विद्यालयों में परामर्श सेवाओं की व्यवस्था भी उपयोगी सिद्ध हो सकती है। यदि किसी बच्चे में अत्यधिक मोबाइल उपयोग की समस्या दिखाई दे, तो शिक्षकों और परामर्शदाताओं द्वारा समय रहते उचित मार्गदर्शन दिया जाना चाहिए।

इसके अतिरिक्त, पाठ्यक्रम में नैतिक शिक्षा और डिजिटल अनुशासन से संबंधित विषयों को शामिल करना भी लाभकारी हो सकता है।

समाज की भूमिका भी इस संदर्भ में महत्वपूर्ण है। समाज को बच्चों के लिए सुरक्षित और स्वस्थ वातावरण प्रदान करना चाहिए, जहाँ वे खेलकूद, सांस्कृतिक और सामाजिक गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग ले सकें। स्थानीय स्तर पर खेल प्रतियोगिताएँ, पुस्तक मेले, सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा सामाजिक अभियान आयोजित किए जा सकते हैं, जिससे बच्चों की रुचि वास्तविक सामाजिक जीवन की ओर बढ़े।

मीडिया और सामाजिक संस्थाओं को भी डिजिटल संतुलन के प्रति जागरूकता फैलाने का कार्य करना चाहिए। यदि समाज बच्चों को केवल तकनीक की ओर नहीं बल्कि सामाजिक मूल्यों और मानवीय संबंधों की ओर प्रेरित करेगा, तो आने वाली पीढ़ी का विकास अधिक संतुलित और स्वस्थ होगा।

## 6. निष्कर्ष

वर्तमान डिजिटल युग में स्मार्टफोन बच्चों के जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है। शिक्षा, मनोरंजन और संचार के क्षेत्र में इसकी उपयोगिता को नकारा नहीं जा सकता, किन्तु इसका अत्यधिक और असंतुलित उपयोग बच्चों की सामाजिक गतिविधियों तथा मानसिक विकास के लिए गंभीर चुनौती बनता जा रहा है। बच्चों में बाहरी खेलों, पारिवारिक संवाद और मित्रों के साथ प्रत्यक्ष संपर्क में निरंतर कमी देखी जा रही है, जिसके कारण उनके सामाजिक कौशल और व्यवहार पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है।

इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि स्मार्टफोन का बढ़ता उपयोग बच्चों की एकाग्रता, आत्मविश्वास, संचार क्षमता तथा भावनात्मक संतुलन को प्रभावित कर रहा है। बच्चे वास्तविक सामाजिक जीवन की अपेक्षा आभासी दुनिया में अधिक समय बिताने लगे हैं, जिससे उनमें अकेलेपन, चिड़चिड़ापन तथा मानसिक तनाव जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं। इसके अतिरिक्त, अत्यधिक स्क्रीन टाइम उनके शारीरिक स्वास्थ्य और नींद पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालता है।

शोध यह भी दर्शाता है कि यदि स्मार्टफोन का उपयोग नियंत्रित और संतुलित रूप से किया जाए, तो इसके नकारात्मक प्रभावों को काफी हद तक कम किया जा सकता है। अभिभावकों को बच्चों के स्क्रीन टाइम पर निगरानी रखनी चाहिए तथा उन्हें खेलकूद, पुस्तक पठन और सामाजिक गतिविधियों के लिए प्रेरित करना चाहिए। विद्यालयों को डिजिटल जागरूकता कार्यक्रमों और सांस्कृतिक गतिविधियों के माध्यम से बच्चों में सामाजिक सहभागिता को बढ़ावा देना चाहिए। साथ ही, समाज को भी बच्चों के लिए स्वस्थ सामाजिक वातावरण उपलब्ध कराने की दिशा में सक्रिय भूमिका निभानी चाहिए।

अंततः यह कहा जा सकता है कि तकनीक का उपयोग जीवन को सरल बनाने के लिए होना चाहिए, न कि सामाजिक संबंधों और मानवीय मूल्यों को कमजोर करने के लिए। बच्चों के स्वस्थ मानसिक और सामाजिक विकास हेतु आवश्यक है कि स्मार्टफोन का उपयोग संतुलित रूप से किया जाए तथा उन्हें वास्तविक सामाजिक जीवन और मानवीय संबंधों के महत्व के प्रति जागरूक बनाया जाए।

संदर्भ सूची

1. कुमार, संजीव. (2021). *बच्चों पर डिजिटल तकनीक का प्रभाव*. नई दिल्ली: राजकमल प्रकाशन।
2. सिंह, राकेश. (2020). “मोबाइल उपयोग और बाल व्यवहार.” *भारतीय समाजशास्त्र समीक्षा*, 12(2), 45–58।

3. शर्मा, पूजा. (2022). “स्मार्टफोन और बच्चों का सामाजिक विकास.” *समाज विज्ञान पत्रिका*, 8(1), 30-42।
1. सिंह, रश्मि. (2021). *भारतीय युवाओं में स्मार्टफोन व्यसन और जीवन शैली का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण*.
2. शर्मा, पूजा एवं वर्मा, नीरज. (2022). “बच्चों में मोबाइल उपयोग और सामाजिक व्यवहार का अध्ययन.” *भारतीय समाज विज्ञान पत्रिका*, 14(2), 55-68.
3. मिश्रा, अंजली. (2021). “डिजिटल मीडिया का बाल विकास पर प्रभाव.” *शोध दिशा*, 9(1), 34-42.
4. यादव, राकेश कुमार. (2023). “स्मार्टफोन उपयोग और किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य.” *भारतीय मनोविज्ञान समीक्षा*, 18(3), 77-89.
5. कौर, मनप्रीत एवं सिंह, हरजीत. (2020). “स्क्रीन टाइम और बच्चों की सामाजिक सहभागिता.” *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ हिंदी रिसर्च*, 6(4), 112-118.