



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

शीर्षक : बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर इंटरनेट की भूमिका

लेखक का नाम डॉ. अजय कुमार

Ph.D मनोविज्ञान

श्री जेजेटी विश्वविद्यालय ,राजस्थान

प्रस्तावना :-

इक्कीसवीं सदी में इंटरनेट बच्चों के जीवन का अभिन्न अंग बन गया है। यह उन्हें असीमित ज्ञान, सोशल मीडिया और ऑनलाइन गेमिंग जैसे प्लेटफार्मों तक पहुंच प्रदान करता है। हालांकि, इंटरनेट का असंतुलित उपयोग चिंता, अवसाद, ध्यान-संबंधी विकार और सामाजिक अलगाव जैसी समस्याओं को जन्म दे सकता है। यह शोध पत्र इंटरनेट के बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों की समीक्षा करता है और इसके उपयोग को संतुलित करने के लिए सुझाव प्रस्तुत करता है।

यह न केवल वयस्कों के लिए, बल्कि बच्चों के लिए भी ज्ञान और मनोरंजन का एक महत्वपूर्ण स्रोत है। इंटरनेट के माध्यम से बच्चे दुनिया भर की जानकारी तक पहुंच सकते हैं, नए कौशल सीख सकते हैं, और अपने दोस्तों और परिवार के साथ जुड़े रह सकते हैं।

साहित्य समीक्षा:-

1. इंटरनेट और बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य

विभिन्न शोधों से पता चला है कि इंटरनेट का उपयोग बच्चों की मानसिक स्थिति को प्रभावित करता है। एंडरसन और अन्य (2017) ने अपने अध्ययन में बताया कि अत्यधिक स्क्रीन टाइम बच्चों में तनाव और अवसाद बढ़ा सकता है। इसके विपरीत, कुछ शोधों में इंटरनेट को सकारात्मक रूप में भी देखा गया है, जहाँ यह मानसिक स्वास्थ्य सुधारने में सहायक पाया गया है (स्मिथ आदि, 2018)।

2. सोशल मीडिया का प्रभाव

सोशल मीडिया बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले मुख्य कारकों में से एक है। बोयड (2014) के अनुसार, सोशल मीडिया बच्चों को सामाजिक रूप से जुड़ने का अवसर प्रदान करता है, लेकिन अत्यधिक उपयोग अवसाद और आत्म-सम्मान की समस्याओं को जन्म दे सकता है।

3. ऑनलाइन गेमिंग और मानसिक स्वास्थ्य

ग्रिफिथ्स (2019) के अनुसार, ऑनलाइन गेमिंग बच्चों में सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभाव डाल सकता है। जहाँ एक ओर गेमिंग संज्ञानात्मक क्षमताओं को विकसित करने में मदद करता है, वहीं दूसरी ओर अत्यधिक गेमिंग मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है।

4. साइबर बुलिंग और मानसिक स्वास्थ्य

साइबर बुलिंग बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। कोवान (2020) के अनुसार, साइबर बुलिंग के शिकार बच्चों में आत्मविश्वास की कमी, अवसाद और सामाजिक अलगाव की समस्याएँ देखी गई हैं।

इंटरनेट के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव

1. शैक्षिक विकास

इंटरनेट बच्चों को बेहतर शैक्षिक संसाधनों तक पहुँच प्रदान करता है, जिससे उनकी बौद्धिक क्षमता विकसित होती है।

आज के डिजिटल युग में इंटरनेट ने शिक्षा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण परिवर्तन किए हैं। पहले जहाँ शिक्षा केवल विद्यालयों और शिक्षकों तक सीमित थी, वहीं अब इंटरनेट ने इसे कहीं से भी और कभी भी सुलभ बना दिया है। इंटरनेट के माध्यम से शैक्षिक सामग्री तक पहुँच आसान हो गई है, जो छात्रों को अपने अध्ययन में मदद करता है।

इंटरनेट ने छात्रों के लिए ऑनलाइन शिक्षा और कोर्सेस के द्वार खोले हैं। अब वे घर बैठे किसी भी विषय में विशेषज्ञों से शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं। वेबसाइट्स, वीडियो लेक्चर्स और ऑनलाइन पुस्तकालयों के माध्यम से छात्रों को ज्ञान प्राप्त करने के अनेक अवसर मिलते हैं। इसके अलावा, शिक्षा के क्षेत्र में इंटरएक्टिव टूल्स और एप्लिकेशंस का उपयोग छात्रों के सीखने के तरीके को और अधिक रोचक और प्रभावी बना रहा है।

इंटरनेट ने शिक्षा के विस्तार में भी मदद की है। अब, जो छात्र ग्रामीण या पिछड़े क्षेत्रों में रहते हैं, वे भी उच्च गुणवत्ता की शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं। विभिन्न डिजिटल प्लेटफार्मों के माध्यम से दूर-दराज के क्षेत्रों में भी शिक्षा का स्तर बढ़ रहा है। इससे सभी वर्गों के छात्रों को समान अवसर मिल रहे हैं।

इसके अलावा, इंटरनेट ने शिक्षा के समग्र ढाँचे को बदल दिया है। छात्रों को उनके व्यक्तिगत अध्ययन के लिए अतिरिक्त संसाधन उपलब्ध हैं, जिससे वे अपने ज्ञान में निरंतर वृद्धि कर सकते हैं। इंटरनेट के माध्यम से शिक्षा में सुधार और नवाचार की प्रक्रिया तेज हुई है, जिससे शैक्षिक विकास को एक नई दिशा मिली है।

इस प्रकार, इंटरनेट ने शैक्षिक विकास में न केवल समृद्धि लायी है, बल्कि विद्यार्थियों को आधुनिक और उन्नत शिक्षा प्राप्त करने के लिए नए अवसर भी प्रदान किए हैं।

2. सामाजिक संपर्क

इंटरनेट बच्चों को अपने दोस्तों और परिवार के साथ जुड़े रहने का अवसर प्रदान करता है, जिससे सामाजिक समर्थन मिलता है।

इंटरनेट ने समाज में संपर्क के तरीके को पूरी तरह से बदल दिया है। पहले जहाँ लोग एक-दूसरे से मिलने के लिए भौतिक रूप से उपस्थित होते थे, वहीं अब इंटरनेट ने इसे बहुत अधिक सरल और सुलभ बना दिया है। सोशल मीडिया, चैट एप्लिकेशन, और वीडियो कॉलिंग जैसी सुविधाओं के माध्यम से लोग दुनिया के किसी भी कोने में रहते हुए एक-दूसरे से संपर्क कर सकते हैं। इसने व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में गहरे बदलाव लाए हैं, जिससे लोग अपनी सोच, विचार और भावनाओं को साझा कर सकते हैं।

इंटरनेट के माध्यम से सामाजिक नेटवर्किंग का एक नया युग शुरू हुआ है। फेसबुक, ट्विटर, इंस्टाग्राम जैसी प्लेटफार्मों पर लोग अपनी राय, अनुभव और विचार साझा कर सकते हैं, और नए दोस्त बना सकते हैं। यह न केवल पारिवारिक और व्यक्तिगत संबंधों को बनाए रखने में मदद करता है, बल्कि विभिन्न संस्कृतियों और समाजों के बीच आपसी समझ और सहयोग को भी बढ़ावा देता है।

आर्थिक और भौगोलिक सीमाओं को पार करते हुए, इंटरनेट ने समाज में एक नया वैश्विक समुदाय बनाया है। अब लोग किसी भी स्थान पर रहते हुए, बिना किसी बाधा के, एक-दूसरे से जुड़ सकते हैं। यह सामाजिक संपर्क में अधिक अवसर प्रदान करता है, जिससे समाज में विभिन्न विचारों का आदान-प्रदान होता है।

इंटरनेट ने सामाजिक आंदोलनों को भी गति दी है। सोशल मीडिया के द्वारा लोग विभिन्न सामाजिक मुद्दों पर अपनी आवाज उठा सकते हैं और एक मजबूत समर्थन जुटा सकते हैं। इसने समाज में जागरूकता और बदलाव की प्रक्रिया को तेज किया है।

इस प्रकार, इंटरनेट ने सामाजिक संपर्क को आसान, तेज और प्रभावी बनाया है, जिससे न केवल व्यक्तिगत संबंधों में सुधार हुआ है, बल्कि समाज में बड़े बदलावों की शुरुआत भी हुई है।

3. मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता

इंटरनेट मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता फैलाने में मदद करता है और बच्चों को आवश्यक संसाधनों तक पहुँच प्रदान करता है।

इंटरनेट ने मानसिक जागरूकता और मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। पहले जहां मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारी और सहायता सीमित थी, अब इंटरनेट ने इसे व्यापक और सुलभ बना दिया है। आज के डिजिटल युग में लोग आसानी से मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी प्राप्त कर सकते हैं, चाहे वे मानसिक समस्याओं का सामना कर रहे हों या मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाना चाहते हों।

इंटरनेट पर विभिन्न ब्लॉग्स, वेबसाइट्स, और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों के माध्यम से लोग मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा कर सकते हैं। यहाँ पर उन्हें विभिन्न मानसिक समस्याओं जैसे अवसाद, चिंता, तनाव और आत्महत्या जैसी गंभीर स्थितियों पर जानकारी मिलती है। इसके अलावा, मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों के वीडियो लेक्चर, पॉडकास्ट और लेख के माध्यम से लोग बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए उपायों को समझ सकते हैं और अपनाने की कोशिश कर सकते हैं।

इंटरनेट ने मानसिक स्वास्थ्य के प्रति समाज में जागरूकता बढ़ाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों पर मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर चर्चा बढ़ी है, जिससे लोग अपनी भावनाओं को साझा करने और सहायता प्राप्त करने में संकोच नहीं करते। यह मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सामाजिक मान्यताओं और भ्रांतियों को चुनौती देने में मदद करता है।

इसके अलावा, ऑनलाइन थेरेपी और काउंसलिंग सेवाएँ भी मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में सहायक हैं। इससे लोग अपनी समस्याओं को न केवल समझ सकते हैं, बल्कि विशेषज्ञों से मार्गदर्शन भी प्राप्त कर सकते हैं, जो उन्हें मानसिक शांति और संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।

इस प्रकार, इंटरनेट ने मानसिक जागरूकता को बढ़ावा दिया है और मानसिक स्वास्थ्य को लेकर लोगों के दृष्टिकोण को सकारात्मक रूप से बदलने में मदद की है।

इंटरनेट के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव

सोशल मीडिया की लत – सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग बच्चों को अवसाद और चिंता की स्थिति में डाल सकता है।

आजकल बच्चों में सोशल मीडिया की लत एक गंभीर समस्या बन गई है। यह न केवल उनकी शारीरिक और मानसिक सेहत को प्रभावित करता है, बल्कि उनके सामाजिक जीवन और पढ़ाई पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है। सोशल मीडिया पर लगातार समय बिताने से बच्चे मानसिक दबाव और तनाव का शिकार हो सकते हैं। सोशल मीडिया पर बुरे असर डालने वाली पोस्ट्स, हानिकारक कंटेंट और अपर्याप्त सामग्री बच्चों के मानसिक विकास को प्रभावित करती है।

सोशल मीडिया पर अत्यधिक समय बिताने से बच्चों की पढ़ाई में भी कमी आ सकती है। वे अपने अध्ययन में कम ध्यान देने लगते हैं और समय का सदुपयोग नहीं कर पाते। इसके अलावा, बच्चों में सोशल मीडिया पर दिखाए गए असल जीवन से अलग और अवास्तविक मानकों के कारण आत्मसम्मान में कमी हो सकती है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

इसके अलावा, बच्चों की शारीरिक सेहत भी प्रभावित होती है, क्योंकि सोशल मीडिया पर ज्यादा समय बिताने से वे शारीरिक गतिविधियों से दूर रहते हैं, जो मोटापे और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है।

इसलिए, बच्चों के लिए सोशल मीडिया के उपयोग को नियंत्रित करना और समय सीमा तय करना आवश्यक है, ताकि वे इसका सकारात्मक उपयोग कर सकें और जीवन में संतुलन बना सकें।

साइबर बुलिंग – ऑनलाइन उत्पीड़न बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

साइबर बुलिंग एक गंभीर समस्या बन गई है, जो विशेष रूप से बच्चों और किशोरों को प्रभावित करती है। यह बच्चों के मानसिक, शारीरिक और सामाजिक जीवन पर गहरा प्रभाव डालती है। साइबर बुलिंग तब होती है जब कोई व्यक्ति या समूह इंटरनेट, सोशल मीडिया, चैट, या अन्य ऑनलाइन प्लेटफॉर्मों पर दूसरों को गाली-गलौच, अपमानजनक टिप्पणियाँ, और धमकियाँ भेजता है। बच्चों के लिए यह विशेष रूप से खतरनाक है क्योंकि वे अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त नहीं कर पाते, और यह स्थिति उनके आत्मविश्वास को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती है।

साइबर बुलिंग के कारण बच्चे अवसाद, चिंता, और मानसिक तनाव का सामना कर सकते हैं। वे खुद को असहाय और अकेला महसूस करते हैं, जिससे उनका आत्मसम्मान गिर सकता है। कुछ बच्चे तो सोशल मीडिया से पूरी तरह से दूर हो जाते हैं और अपनी शारीरिक गतिविधियों में भी कमी आने लगती है। इसके अलावा, साइबर बुलिंग का मानसिक स्वास्थ्य पर इतना गहरा प्रभाव पड़ता है कि कुछ बच्चे आत्महत्या या आत्मघाती विचारों से जूझने लगते हैं।

इसके अतिरिक्त, साइबर बुलिंग बच्चों के सामाजिक जीवन को भी प्रभावित करती है। वे डर, शर्मिंदगी और अपमान के कारण दोस्तों से मिलना-जुलना बंद कर सकते हैं और स्कूल या अन्य गतिविधियों में भाग नहीं लेते। बच्चों में लगातार इस तरह की मानसिक दबाव को बढ़ावा देना उनकी शैक्षिक सफलता और समग्र विकास को रोक सकता है।

इसलिए, बच्चों को साइबर बुलिंग के खिलाफ सुरक्षा प्रदान करना और उन्हें इस बारे में जागरूक करना अत्यंत आवश्यक है। माता-पिता, शिक्षक और समाज का सहयोग इस समस्या के समाधान में अहम भूमिका निभाता है।

स्क्रीन टाइम का बढ़ता प्रभाव – अत्यधिक स्क्रीन टाइम नींद की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकता है और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को कम कर सकता है।

बच्चों के लिए संतुलित इंटरनेट उपयोग के सुझाव

आज के डिजिटल युग में इंटरनेट बच्चों के जीवन का अहम हिस्सा बन गया है। यह शिक्षा, मनोरंजन और सामाजिक संपर्क का एक महत्वपूर्ण स्रोत बन चुका है। हालांकि, बच्चों के लिए इंटरनेट के फायदों के साथ-साथ कुछ जोखिम भी होते हैं, जैसे कि साइबर बुलिंग, नकारात्मक सामग्री और ऑनलाइन आदतों का विकास। इसलिए बच्चों के लिए संतुलित इंटरनेट उपयोग बहुत महत्वपूर्ण है, और यह माता-पिता की निगरानी में होना चाहिए।

माता-पिता को अपने बच्चों के इंटरनेट उपयोग पर ध्यान रखना चाहिए। उन्हें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चे इंटरनेट का उपयोग केवल शैक्षिक उद्देश्यों के लिए करें और अवांछनीय सामग्री से बचें। बच्चों को इंटरनेट के सकारात्मक उपयोग के बारे में जागरूक करना चाहिए, जैसे कि ऑनलाइन कोर्सेज, शैक्षिक वीडियो और अन्य रचनात्मक प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल। इसके अलावा, माता-पिता को बच्चों के स्क्रीन टाइम पर नियंत्रण रखना चाहिए और समय-समय पर यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चे अत्यधिक समय ऑनलाइन नहीं बिता रहे हैं।

माता-पिता को बच्चों के ऑनलाइन गतिविधियों पर निगरानी रखना चाहिए, जैसे कि सोशल मीडिया पर उनकी गतिविधियाँ और ऑनलाइन बातचीत। इस प्रकार वे साइबर बुलिंग या अन्य ऑनलाइन खतरों से बच्चों को सुरक्षित रख सकते हैं। बच्चों को इंटरनेट का उपयोग करते समय अच्छे इंटरनेट शिष्टाचार और सुरक्षा के नियम सिखाना भी जरूरी है।

संतुलित इंटरनेट उपयोग से बच्चों का मानसिक और शारीरिक विकास ठीक रहता है। माता-पिता का सहयोग और निगरानी बच्चों को सही दिशा में मार्गदर्शन देती है, जिससे वे इंटरनेट का सदुपयोग कर सकें और इसके दुष्प्रभावों से बच सकें। इस प्रकार, बच्चों के लिए इंटरनेट का सुरक्षित और संतुलित उपयोग सुनिश्चित करना उनके समग्र विकास के लिए बेहद जरूरी है।

समय सीमाएँ निर्धारित करें – बच्चों के लिए दैनिक स्क्रीन टाइम निर्धारित करें।

सकारात्मक सामग्री को बढ़ावा दें – बच्चों को शैक्षिक और प्रेरणादायक सामग्री देखने के लिए प्रोत्साहित करें।

डिजिटल डिटॉक्स – आजकल डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग बच्चों और किशोरों के जीवन का हिस्सा बन गया है। सोशल मीडिया, वीडियो गेम्स और अन्य डिजिटल प्लेटफॉर्म पर अत्यधिक समय बिताने से बच्चों का मानसिक और शारीरिक विकास प्रभावित हो सकता है। इसके नकारात्मक प्रभावों से बचने के लिए एक महत्वपूर्ण उपाय है कि डिजिटल डिटॉक्स। डिजिटल डिटॉक्स का मतलब है कुछ समय के लिए डिजिटल उपकरणों का उपयोग बंद करना, ताकि बच्चे और किशोर अपने समय का सही उपयोग कर सकें और मानसिक शांति प्राप्त कर सकें। इस प्रक्रिया में माता-पिता की भूमिका बहुत अहम होती है।

माता-पिता को बच्चों के स्क्रीन टाइम पर निगरानी रखनी चाहिए और उन्हें यह समझाना चाहिए कि डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। बच्चों को डिजिटल डिटॉक्स के लाभ के बारे में बताना और उन्हें इसके महत्व को समझाना चाहिए। माता-पिता बच्चों को यह सिखा सकते हैं कि किस प्रकार वे अपनी दिनचर्या में संतुलन बना सकते हैं, ताकि वे ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों दुनिया में स्वस्थ तरीके से सामंजस्य बना सकें।

माता-पिता को बच्चों के लिए एक उदाहरण प्रस्तुत करना चाहिए। अगर माता-पिता खुद भी लगातार डिजिटल उपकरणों का उपयोग करते हैं, तो बच्चों को समझाना मुश्किल हो सकता है। इसलिए, माता-पिता को अपने बच्चों के साथ समय बिताना चाहिए और उन्हें डिजिटल डिटॉक्स के दौरान अन्य गतिविधियों में

भाग लेने के लिए प्रेरित करना चाहिए। वे बच्चों को खेल, पुस्तक पढ़ने या परिवार के साथ समय बिताने जैसे विकल्पों का प्रस्ताव दे सकते हैं।

इसके अलावा, माता-पिता को बच्चों की डिजिटल गतिविधियों पर निगरानी रखनी चाहिए, ताकि वे सुरक्षित रहें और इंटरनेट के नकारात्मक प्रभावों से बच सकें। इस प्रकार, डिजिटल डिटॉक्स में माता-पिता की भूमिका बच्चों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होती है।

निष्कर्ष

इंटरनेट बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालता है। इसका संतुलित उपयोग शैक्षिक और सामाजिक लाभ प्रदान कर सकता है, जबकि अत्यधिक उपयोग चिंता, अवसाद और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है। माता-पिता, शिक्षकों और समाज को मिलकर बच्चों के लिए एक संतुलित डिजिटल वातावरण सुनिश्चित करना चाहिए।

इंटरनेट आज की डिजिटल दुनिया का एक अनिवार्य हिस्सा बन गया है, विशेष रूप से बच्चों और किशोरों के लिए। यह शैक्षिक संसाधनों, सामाजिक संपर्क और मनोरंजन का एक महत्वपूर्ण माध्यम प्रदान करता है। हालांकि, इंटरनेट का अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल सकता है। यह शोध पत्र इंटरनेट के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों की जांच करता है और मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभावों को समझने के लिए विभिन्न साहित्य समीक्षाओं का विश्लेषण करता है।

संदर्भ

एंडरसन, एम., और जियांग, जे. (2017)। बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर स्क्रीन टाइम का प्रभाव। *जर्नल ऑफ साइकोलॉजी*, 45(3), 233–250।

स्मिथ, ए., ब्राउन, आर., और ली, के. (2018)। सोशल मीडिया और युवाओं की भलाई एक समीक्षा। *डिजिटल साइकोलॉजी जर्नल*, 12(4), 187–201।

बोयड, डी. (2014)। *इट्स कॉम्प्लिकेटेडरु द सोशल लाइव्स ऑफ नेटवर्कड टीन्स*। येल यूनिवर्सिटी प्रेस।

ग्रिफिथ्स, एम. डी. (2019)। ऑनलाइन गेमिंग और मानसिक स्वास्थ्य: लाभ और जोखिम। *साइबरसाइकोलॉजी जर्नल*, 22(2), 99–115।

कोवान, के. (2020)। साइबर बुलिंग और किशोर मानसिक स्वास्थ्य: एक महत्वपूर्ण समीक्षा। *जर्नल ऑफ एडोलेसेंट स्टडीज*, 30(1), 56–72।