International Journal of Home Science 2020; 6(3): 549-551

ISSN: 2395-7476
IJHS 2020; 6(3): 549-551
© 2020 IJHS
www.homesciencejournal.com
Received: 17-07-2020
Accepted: 20-08-2020

डॉ. प्रतिभा पाल
असिस्टेंट प्रोफेसर, गृहविज्ञान, गांधी शताब्दी स्मारक स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कोयलसा, आजमगढ, उत्तर प्रदेश, भारत

Corresponding Author:
डॉ. प्रतिभा पाल
असिस्टेंट प्रोफेसर, गृहविज्ञान, गांधी शताब्दी स्मारक स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कोयलसा, आजमगढ, उत्तर प्रदेश, भारत

बच्चों पर सोशल मीडिया के बढ़ते प्रभाव का मनोवैज्ञानिक अध्ययन

डॉ. प्रतिभा पाल

सारांश
इस अध्ययन के अंतर्गत सोशल मीडिया के बढ़ते प्रभाव का मनोवैज्ञानिक अध्ययन किया गया है अध्ययन के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु विभिन्न संस्थागत तथा सरकारी रिपोर्ट को आधार बनाया गया है। बचपन पर हावी होता सोशल मीडिया किसी भी बालक के मनोवैज्ञानिक विकास पर स्पष्टत देखा जा सकता है। सोशल मीडिया का उपयोग बच्चों पर सकारात्मक प्रभावों के साथ-साथ विभिन्न तरह के नकारात्मक प्रभाव भी डालता है जिससे बच्चों का मानसिक, शारीरिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक विकास भी प्रभावित होता है। अतः इस विषय पर अध्ययन करना मनोवैज्ञानिकों तथा शिक्षाविदों के लिए अत्यंत कारगर सिद्धहोगा।

कूट-शब्द: सोशल मीडिया, ASSOCHEM, WHO, मानसिक तनाव

प्रस्तावना
बच्चे किसी भी राष्ट्र का भविष्य होते हैं। किसी भी विकासशील राष्ट्र के लिए बच्चे तथा युवा उस राष्ट्र की उन्नति तथा विकास में योगदान करने वाले सबसे मजबूत स्तंभ के रूप में विद्यमान होते हैं क्योंकि आज के बच्चे कल का भविष्य तय करते हैं। इसी बात पर बल देते हुए अब्राहम लिंकन कहते थे कि, "यह एक बच्चा ही है जो किसी व्यक्ति द्वारा प्रारंभ किए गए कार्यों को भविष्य में पूरा करेगा। वह वहां पर बैठने जा रहा है जहां व्यक्ति आज विराजमान है और व्यक्ति के चले जाने के बाद बच्चा ही उसके द्वारा महत्वपूर्ण समझी जाने वाली क्रियाओं को संपन्न करेगा। यदि बच्चे का विकास उनकी प्रकृति के अनुसार होगा तो हमें संघर्ष नहीं करना पड़ेगा, हमें अर्थहीन आदर्श प्रस्ताव नहीं पारित करने पड़ेंगे और हम प्रेम से प्रेम तथा शांति से शांति के मार्ग की ओर अग्रसर होंगे।"
पश्चिमीकरण की एक बहुत बड़ी देन के रूप में सोशल मीडिया भारतीय संस्कृति में सम्मिलित हो चुका है जिसके कई सकारात्मक प्रभाव जैसे समय की बचत और संसाधनों का सुगमता से उपलब्ध हो जाना आदि है परंतु भारतीय परिवेश में छोटी उम्र में ही बच्चो द्वारा सोशल मीडिया के उपयोग करना उनके मानसिक विकास को प्रभावी कर रहा है।
छोटी उम्र के बच्चे मानसिक रूप से संवेदनशील होते हैं अतः इस अवस्था में सोशल मीडिया का प्रभाव उनके दैनिक जीवन में कई गंभीर परिणामों को इंगित करता है जिसमें शिक्षा ग्रहण करने की अवस्था के स्थान पर सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग स्थान ग्रहण करता जा रहा है। जिसे छोटी उम्र के बच्चों में मानसिक तनाव, चिड़चिड़ापन, झुनझुनाहट तथा हिंसक प्रवृत्ति की घटनाओं में निरंतर हो रही बढ़ोतरी के रूप में देखा जा सकता है।

अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य मनोवैज्ञानिक ढंग से बालकों के जीवन पर सोशल मीडिया के बढ़ते दायरे की समीक्षा करना है जिसके अंतर्गत बालक का सामाजिक तथा व्यक्तिगत विकास किस प्रकार प्रभावित होता है इस संबंध में तथ्यात्मक मूल्यांकन करना अत्यंत आवश्यक है।

सोशल मीडिया की पृष्ठभूमि

सोशल मीडिया वर्तमान युग में एक बहुत विस्तृत जनसंचार के रूप में विद्यमान है जिसके अंतर्गत यूट्यूब, व्हाट्सएप, फेसबुक, लिंकडेन, और इंटरनेट आदि इसके मुख्य स्रोत के रूप में समाज में उपलब्ध है।

अपने सकारात्मक परिणामों के फल स्वरुप ही सोशल मीडिया के इस साधनों ने समाज में अपने स्थान को सुनिश्चित किया है जैसे किसी भी व्यक्ति को सूचना पहुंचाने में व्हाट्सएप तथा और फेसबुक का प्रयोग काफी लोकप्रिय है इसके अतिरिक्त किसी भी विषय से संबंधित सूचनाएं प्राप्त करने की दृष्टि से यूट्यूब तथा गूगल जैसे सोशल मीडिया के साधन समय तथा पैसों की बचत को कम करते हैं। सोशल मीडिया ने समाज के अंतिम छोर पर खड़े व्यक्ति को भी समाज की मुख्यधारा से जुड़ने तथा अपने विचारों को अभिव्यक्त करने का अवसर दिया है। आंकड़ों के अनुसार भारत में 350 मिलियन से भी अधिक सोशल मीडिया यूजर्स हैं वर्ष 2023 तक इनकी संख्या 447 मिलियन तक पहुंचने की अपार संभावनाएं हैं। भारतीय परिवेश में सोशल मीडिया के उपयोग के आधार पर हर भारतीय प्रतिदिन 2.4 घंटे तक सोशल मीडिया का उपयोग करता है।

सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव

1. मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

पूर्व में हुई कई शोध इस बात पर बल देती है कि सोशल मीडिया के साधनों का निरंतर प्रयोग बच्चो तथा युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य पर दिशा प्रभाव छोड़ते है जिसके परिणामस्वरूप बच्चो में एकाग्रता की कमी उत्पन्न होने जैसे सम्मज्ये

एसोचैम की एक रिपोर्ट के अनुसार 6 से 17 वर्ष की उम्र के बच्चे एक हफ्ते में 35 घंटे से ज्यादा TV देखते हैं। ज्यादा टीवी देखने से इन बच्चों के स्वभाव में परिवर्तन आ रहा है। बच्चों की मनोवृत्ति बदल रही है। उनमें हिंसक प्रवृत्ति में भी बढ़ोतरी हो रही है। अध्ययन में यह भी पता चला है कि 10 वर्ष से कम उम्र के लगभग 4% बच्चे अपने माता-पिता की पिटाई से भी नहीं डरते बल्कि अगर माता-पिता द्वारा बच्चों की कोई बात नहीं मानी जाती तो यह उम्र तथा हिंसक हो जाते हैं। इस अध्ययन के अतिरिक्त कई साइकेट्रिक विशेषज्ञ भी इस बात पर बल देते हैं कि लगातार कई घंटों तक सोशल मीडिया का प्रयोग बच्चों द्वारा करने से बच्चो में झुनझुनाहट तथा चिड़चिड़ापन जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं।

केस स्टडी

29 जुलाई 2017 को एक 14 वर्षीय लड़के ने जो अंधेरी ईस्ट मुंबई से था अपनी मंजिला इमारत की 7 छत से कूदकर आत्महत्या कर ली यह लड़का एक इंटरनेशनल स्कूल का छात्र था, एक पड़ोसी द्वारा खोदते हुए देखा गया था। ऐसा लगता था कि यह अपने घर की चारदीवारी में घूमता हुआ अपनी वीडियो सेल्फी बना रहा था तभी वह कूद पड़ा और आत्महत्या कर ली। मुंबई पुलिस की आगे की जांच पड़ताल में पता चला कि वह एक ऑनलाइन गेम ब्लू व्हेल का आदी था। यह गेम चुनौती आधारित एक भूमिगत खेल है जो बच्चों के मस्तिष्क में सोचने की क्षमता को समाप्त कर देता है और बच्चों को आत्महत्या करने के लिए प्रेरित करता है।

2. चाइल्ड पोर्नोग्राफी

सोशल मीडिया के प्रयोग द्वारा बच्चों के यौन शोषण से संबंधित सामग्री का उत्पादन तथा उसका प्रयोग सबसे आम बात है। जिसे चाइल्ड पॉर्नोग्राफी कहा जाता है। सोशल मीडिया ने ऐसे बच्चों के जीवन को पूरी तरह से परिवर्तित कर दिया है जो किसी न किसी रूप में चाइल्ड पॉर्नोग्राफी के शिकार हुए हैं।

वर्ष 2014 की पार्लियामेंट कमेटी ऑफ इंफॉर्मेशन टेक्नोलॉजी में यह माना गया है कि बच्चों का यौन शोषण करने वाले संभावित शिकार होने वाले बच्चे को अपनी असली पहचान छुपाकर अपना लक्ष्य बनाते हैं। तथा उनकी सुरक्षा के प्रति खतरा पैदा करते हैं।

3. हिंसक प्रवृत्ति में बढ़ोतरी

सोशल मीडिया का अत्यधिक प्रयोग बच्चों के संवेदनशील मस्तिष्क पर इस प्रकार हावी हो जाता है कि वह सोशल मीडिया की लाइफ को ही अपनी लाइफ समझने लगते हैं। जिसके परिणाम स्वरुप वह अपने वास्तविक जीवन से अलग-थलग पड़ जाते हैं। यहां तक कि माता-पिता द्वारा कही गई बात को ना मानना अथवा अनुशासनहीनता का परिचय भी देते हैं। कई मीडिया रिपोर्ट्स इस संबंध में लेख लिख चुकी हैं कि फेसबुक व्हाट्सएप इंस्टाग्राम ऑनलाइन गेमिंग की बढ़ती लत बच्चो के मानसिक स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डाल रही है जिसका परिणाम यह होता है कि बच्चा काफी उग्र और हिंसात्मक हो जाता है।

प्राय यह देखा गया है कि सोशल मीडिया में किसी अद्भुत चीज को देखकर बच्चा उसकी ओर आकर्षित होता है और अपने माता-पिता से उसकी मांग करता है मांग पूरी ना होने पर वह घर छोड़ जाने और आत्महत्या कर लेने जैसे कदम उठाने की धमकी तक देता है।

4. चिंता का कारण

National centre for biotechnology information द्वारा की गई शोध के आधार पर यह कहा जा सकता है कि सोशल मीडिया का अत्यधिक प्रयोग बालक वा बालिकाओं में चिंता का कारण भी बनता है। जोकि बालक के मानसिक विकास पर नकारात्मक

प्रभाव डालता है।

बच्चा सोशल मीडिया पर ऑनलाइन गेमिंग अथवा गेमिंग चैलेंज वाले क्रियाकलापों में व्यस्त रहता है जिसके चलते वह अपने वास्तविक जीवन में भी कठिनाई महसूस करता है।

इसके अतिरिक्त बच्चा सोशल मीडिया मंच पर किसी भी वीडियो अथवा फोटोस में दर्शाए गए किरदार के रूप में स्वयं को जोड़कर देखता है तथा अपने वास्तविक जीवन में वैसा ही व्यवहार करने लगता है जिसके परिणाम स्वरूप कई बार उसे असफलता का सामना करना पड़ता है।

5. साइबरबुलीइंग

साइबर बुलिंग उन खतरों में से एक है जिसका सामना बच्चों तथा युवाओं के द्वारा किया जा रहा है यद्यपि साइबर बुलिंग से कोई भी प्रभावित हो सकता है परंतु साइबर खतरो के विषय में सीमित समझ होने के परिणामस्वरुप बच्चे साइबर खतरे के शिकार होते जा रहे हैं। साइबर बुलिंग से तात्पर्य इंटरनेट या मोबाइल टेक्नोलॉजी का प्रयोग करके असभ्य संदेश तकलीफ देह फोटो तथा वीडियो भेज कर किसी को जानबूझकर तंग करना, डराना या धमकाना। साइबर बुलिंग के गंभीर परिणाम बच्चों के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक तथा भावात्मक परिणामों के रूप में देखने को मिलते हैं। साइबर बुलींग के 25 देशों में किए है सर्वेक्षण में चीन और सिंगापुर के पश्चात भारत तीसरे स्थान पर आता है। सर्वेक्षण के आंकड़े बताते हैं कि भारत में 22% बच्चे इंटरनेट पर अपमानजनक सामग्री व अमित्रता का व्यवहार करते हैं। जबकि 29 % बच्चो का या तो उपहास उड़ाया जाता है या उन्हें अपमानित किया जाता है। यह भी पता चला है को 90% बच्चे साइबर बुलिन्ग के विषय मे कुछ अथवा बहुत कुछ जानते है।

साइबर बुलिंग के दीर्घकालिक परिणामों के रूप में पीड़ित बच्चो का बार बार बीमार पड़ जाना, खांसी, गले में दर्द, सर में सर में दर्द आदि देखने को मिलते है।

साइबरबुलीइंग से पीड़ित बच्चों के स्वभाव में भी आक्रामक परिवर्तन देखने को मिलता है यह काफी रक्षात्मक प्रवृत्ति के हो जाते हैं तथा आनंदमई गतिविधियों से दूर रहने की प्रवृत्ति इनमे विकसित हो जाती है।

6. ऑनलाइन यौन शौषण

भारत और अथवा विश्व में ऐसे बच्चों की संख्या अज्ञात है जो यौन शोषण का शिकार हुए हैं। International association of internet hotline के अनुसार बच्चा यौन उत्पीडन की सामग्री में 2012-14 में 147 फीसदी की बढ़ोतरी हुई है। जिसमें 80% सामग्री ऐसी थी जिसमें 10 वर्ष अथवा इससे कम आयु के बच्चे प्रदर्शित किए गए। साइबर स्पेस अपने आर्थिक लाभ हेतु यौन क्रियाओं में फंसाने बहलाने के उद्देश्य से उपयुक्त भूमि प्रदान करता है। यौन शोषण एक प्रकार का ऑनलाइन यौन उत्पीड़न है। क्योंकि बच्चा छोटा अथवा अनुभवहीन होता है अतः शातिर साइबर अपराधी ऐसे बच्चों को बहला-फुसलाकर अथवा योन कार्य के प्रति उत्सुकता बढ़ा कर उनका शोषण करते हैं।

निष्कर्ष

बच्चों के जीवन में सोशल मीडिया के उपयोग की बढ़ती प्रवृत्ति से संबंधित इस अध्याय का विश्लेषण करने के पश्चात यह कहा जा सकता है कि बच्चों के प्रति बढ़ती ऑनलाइन हिंसात्मक गतिविधियां ना केवल उनके जीवन और स्वास्थ्य को बल्कि भावात्मक कल्याण और भविष्य को भी खतरे में डालती है। विश्व के लगभग सभी बच्चों को शोषण तथा दुर्व्यवहार से सुरक्षित रहने का अधिकार है परंतु फिर भी दुनिया भर में विभिन्न सामाजिक आर्थिक धार्मिक तथा सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के बच्चे ऑनलाइन हिंसा शोषण तथा दुर्व्यवहार का शिकार होते हैं।

इस प्रकार के शोषण से बच्चों को सुरक्षित रखने हेतु अभिभावकों तथा सामाजिक संस्थाओं को बच्चों के दैनिक गतिविधियों पर पैनी नजर रखने की आवश्यकता है।

मातापिता को चाहिए कि वह बच्चे के मनोभावों को समझें- तथा उनसे बातचीत करते रहें ताकि उनके मन में तनाव अवसाद अथवा भय जैसी परिस्थितियों को अवरुद्ध किया जा सके।

बच्चों को सोशल मीडिया के खेलों के विपरीत वास्तविक जीवन में खेले जाने वाले खेलों के प्रति जागरूक किया जाए ताकि वे शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकें।

इसके अतिरिक्त राष्ट्रीय स्तर पर एक राष्ट्रीय नीति का निर्वहन किया जाए जिसका मुख्य उद्देश्य विशेष तौर पर बच्चों के भावात्मक कल्याण हेतु तथा सोशल मीडिया के असुरक्षित वातावरण को नियंत्रित कर सके।

7. संदर्भ सूची

1. रचना सक्सेना (2016) शोध संचयन-भाग 7, पृष्ट 78
2. आर्य एन (2011) सामाजिक मीडिया अनमोल प्रकाशन नई दिल्ली
3. साइबर सुरक्षा पर किशोरों एवम छात्रों के लिए पुस्तिका, गृह मंत्रालय भारत सरकार
4. के संजय कुमार गुरुदिन, क्या आपका बच्चा सुरक्षित है (इंटरनेट युग में अभिभावकों की बढ़ती जिम्मेदारी) प्रभात प्रकाशन