



**अमृत काल**

अंतर्राष्ट्रीय विशेषज्ञ समीक्षित एवं स्वीकृत शोध पत्रिका

ISSN: 3048-5118, खंड 2, अंक 4, अक्टूबर - दिसंबर 2024

# डिजिटल प्रौद्योगिकी और युवा मानसिकता: सामाजिक और मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य

**डॉ आरती मिश्रा**

सामाजिक विज्ञान विभाग, बरेली कॉलेज, महात्मा ज्योतिबा फुले रुहेलखंड विश्विद्यालय,  
बरेली, उत्तर प्रदेश

लेख इतिहास : प्राप्त :01 अक्टूबर 2024, स्वीकृत :5 नवंबर 2024, ऑनलाइन प्रकाशित :10 नवंबर 2024"

## सारांश

डिजिटल प्रौद्योगिकी ने युवाओं के जीवन के प्रत्येक क्षेत्र को गहराई से प्रभावित किया है, जिससे उनकी मानसिकता, आकांक्षाओं और सामाजिक व्यवहार में महत्वपूर्ण बदलाव आए हैं। इस शोध पत्र में डिजिटल प्रौद्योगिकी के सामाजिक और मनोवैज्ञानिक प्रभावों का विश्लेषण किया गया है। प्रौद्योगिकी के विकास के साथ, सोशल मीडिया, ई-लर्निंग, ऑनलाइन गेमिंग और डिजिटल कंटेंट प्लेटफॉर्म ने युवाओं की शिक्षा, करियर की प्राथमिकताओं और सामाजिक संबंधों को व्यापक रूप से प्रभावित किया है। सोशल मीडिया ने युवाओं को वैश्विक संवाद का मंच प्रदान किया है, लेकिन साथ ही साइबरबुलिंग, गोपनीयता के उल्लंघन और आत्म-सम्मान में कमी जैसी समस्याओं को भी जन्म दिया है। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से, अत्यधिक स्क्रीन टाइम, सोशल मीडिया की तुलना प्रवृत्ति और साइबर उत्पीड़न के कारण तनाव, चिंता और अवसाद की समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। ऑनलाइन गेमिंग की लत और मल्टीटास्किंग के कारण एकाग्रता में कमी और मानसिक थकान जैसी चुनौतियां सामने आई हैं। इस शोध में नीतिगत अनुशंसाओं पर भी ध्यान केंद्रित किया गया है, जिनमें साइबर सुरक्षा में सुधार, मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की सुलभता और डिजिटल साक्षरता कार्यक्रमों की आवश्यकता पर जोर दिया गया है। अंततः, यह निष्कर्ष निकाला गया है कि डिजिटल प्रौद्योगिकी के सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभाव हैं। इसके प्रभावों का प्रबंधन करने के लिए सरकार, शिक्षण संस्थानों और अभिभावकों के समन्वित प्रयास की आवश्यकता है ताकि युवा डिजिटल युग के लाभों का उपयोग कर सकें और नकारात्मक प्रभावों से सुरक्षित रह सकें।

## भूमिका

डिजिटल प्रौद्योगिकी ने पिछले कुछ दशकों में हमारे जीवन के हर क्षेत्र में क्रांति ला दी है। सूचना आदान-प्रदान के तरीके से लेकर शिक्षा, व्यवसाय, स्वास्थ्य और मनोरंजन तक, डिजिटल उपकरणों और इंटरनेट-आधारित तकनीकों ने



**अमृत काल**

**अंतर्राष्ट्रीय विशेषज्ञ समीक्षित एवं स्वीकृत शोध पत्रिका**

**ISSN: 3048-5118, खंड 2, अंक 4, अक्टूबर - दिसंबर 2024**

हमारे रोजमर्रा के जीवन का अभिन्न हिस्सा बन गए हैं। विशेष रूप से युवाओं पर इसका गहरा प्रभाव पड़ा है, क्योंकि वे इस तकनीकी युग में पले-बढ़े हैं और इसके उपयोग में सबसे आगे हैं। स्मार्टफोन, सोशल मीडिया, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई), और इंटरनेट ऑफ थिंग्स (IoT) जैसी प्रौद्योगिकियों ने युवाओं के सोचने, सीखने और सामाजिकता के तरीकों को पूरी तरह से बदल दिया है। आज का युवा शिक्षा के पारंपरिक तरीकों से हटकर ई-लर्निंग और ऑनलाइन पाठ्यक्रमों का सहारा ले रहा है। स्मार्टफोन और इंटरनेट की उपलब्धता ने न केवल ज्ञान के भंडार को युवा पीढ़ी के लिए सुलभ बना दिया है, बल्कि इसमें उनकी भागीदारी को भी बढ़ाया है। डिजिटल माध्यमों ने शिक्षा को इंटरैक्टिव और रोचक बना दिया है। इसके अलावा, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे फेसबुक, इंस्टाग्राम और ट्विटर ने युवाओं के संवाद करने और अपने विचार साझा करने के तरीकों को बदल दिया है। ये प्लेटफॉर्म युवाओं को वैश्विक मुद्दों पर चर्चा करने, अपनी आवाज उठाने और अपने करियर के लिए नेटवर्क बनाने का अवसर प्रदान करते हैं। डिजिटल प्रौद्योगिकी ने करियर के नए विकल्पों के द्वार भी खोले हैं। अब युवा पारंपरिक नौकरियों तक सीमित नहीं हैं, बल्कि वे कंटेंट क्रिएशन, फ्रीलांसिंग, डिजिटल मार्केटिंग और ई-कॉमर्स जैसे नए और रोमांचक करियर पथ पर आगे बढ़ रहे हैं। यूट्यूब क्रिएटर, सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर और गेम डेवलपर जैसे करियर युवाओं के बीच तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं। डिजिटल प्रौद्योगिकी ने स्टार्टअप और उद्यमिता की संस्कृति को भी प्रोत्साहित किया है, जिससे युवा खुद के व्यवसाय शुरू करने के लिए प्रोत्साहित हो रहे हैं।<sup>1</sup>

हालांकि, डिजिटल प्रौद्योगिकी का प्रभाव केवल सकारात्मक ही नहीं है। इसके साथ कई चुनौतियां और नकारात्मक प्रभाव भी जुड़े हैं। साइबर सुरक्षा का उल्लंघन, गोपनीयता के खतरों और साइबरबुलिंग के मामलों में वृद्धि ने युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाला है। युवाओं के स्क्रीन टाइम में अत्यधिक वृद्धि के कारण उनके मानसिक स्वास्थ्य, नींद के पैटर्न और एकाग्रता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर तुलना की प्रवृत्ति के कारण युवा अवसाद और चिंता के शिकार हो रहे हैं। विशेष रूप से, ऑनलाइन उत्पीड़न और साइबरबुलिंग ने मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं को और अधिक जटिल बना दिया है। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से, डिजिटल प्रौद्योगिकी ने युवाओं के सोचने और निर्णय लेने की क्षमता को भी प्रभावित किया है। मल्टीटास्किंग का प्रचलन बढ़ा है, जिससे युवाओं की एकाग्रता में कमी देखी गई है। एक तरफ जहां डिजिटल उपकरण उनकी उत्पादकता बढ़ाने में मदद कर रहे हैं, वहीं दूसरी ओर अत्यधिक निर्भरता और तकनीकी लत (डिजिटल एडिक्शन) ने कई मनोवैज्ञानिक समस्याओं को जन्म दिया है। वीडियो गेम और ऑनलाइन गेमिंग की लत, विशेष रूप से, एक गंभीर समस्या बनकर उभरी है, जिसे विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने मानसिक विकार के रूप में मान्यता दी है।

इस शोध पत्र का उद्देश्य डिजिटल प्रौद्योगिकी के कारण युवाओं की मानसिकता और आकांक्षाओं में आए सामाजिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों का विश्लेषण करना है। यह अध्ययन इस बात की गहराई से जांच करता है कि कैसे डिजिटल उपकरण युवाओं के सामाजिक संबंधों, करियर के लक्ष्यों और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहे हैं।



**अमृत काल**

**अंतर्राष्ट्रीय विशेषज्ञ समीक्षित एवं स्वीकृत शोध पत्रिका**

**ISSN: 3048-5118, खंड 2, अंक 4, अक्टूबर - दिसंबर 2024**

इसके साथ ही, यह शोध उन रणनीतियों और नीतियों पर भी विचार करता है, जो युवाओं को डिजिटल प्रौद्योगिकी के सकारात्मक लाभों का उपयोग करने और इसके नकारात्मक प्रभावों से बचाने में मदद कर सकते हैं। इस प्रकार, डिजिटल प्रौद्योगिकी का प्रभाव व्यापक और जटिल है। इसका युवाओं की शिक्षा, करियर, सामाजिकता और मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार का प्रभाव है। इस संदर्भ में, डिजिटल प्रौद्योगिकी के उचित उपयोग के लिए युवाओं, माता-पिता, शिक्षकों और नीति निर्माताओं के बीच सहयोग की आवश्यकता है। इस शोध पत्र का उद्देश्य डिजिटल प्रौद्योगिकी के विभिन्न पहलुओं पर विचार करना और इसके संभावित प्रभावों की गहन पड़ताल करना है ताकि युवाओं के लिए एक संतुलित और सुरक्षित डिजिटल वातावरण सुनिश्चित किया जा सके।<sup>2</sup>

### **डिजिटल प्रौद्योगिकी का सामाजिक प्रभाव**

डिजिटल प्रौद्योगिकी का सामाजिक प्रभाव व्यापक और बहुआयामी है। इसने युवाओं के संचार, शिक्षा, रोजगार और सामाजिकता के तरीकों को बदल दिया है। सोशल मीडिया ने वैश्विक संवाद को बढ़ावा दिया है, जबकि ऑनलाइन प्लेटफॉर्म ने करियर के नए अवसर प्रदान किए हैं। हालांकि, साइबरबुलिंग और गोपनीयता के उल्लंघन जैसी चुनौतियां भी उत्पन्न हुई हैं।

### **संचार और सामाजिक संबंधों में परिवर्तन**

समाज में समय के साथ परिवर्तन आता रहता है, और एक महत्वपूर्ण बदलाव जो पिछले कुछ दशकों में देखा गया है, वह है संचार और सामाजिक संबंधों में बदलाव। यह बदलाव मुख्य रूप से प्रौद्योगिकी, विशेष रूप से इंटरनेट और सोशल मीडिया के कारण हुआ है। इंटरनेट ने लोगों के आपसी संबंधों, संवाद और सामाजिकता को पूरी तरह से प्रभावित किया है, जिससे कई नई चुनौतियां और अवसर उत्पन्न हुए हैं।

### **ऑनलाइन सामाजिकता का उदय**

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे फेसबुक, इंस्टाग्राम, और व्हाट्सएप ने युवाओं के लिए सामाजिकता के नए आयाम खोले हैं। पहले जहां भौतिक दुनिया में सामाजिकता के नियम थे, अब इन प्लेटफॉर्म ने युवाओं को भौगोलिक सीमाओं से परे मित्रता और संबंध बनाने का अवसर दिया है। उदाहरण के तौर पर, एक व्यक्ति जो किसी छोटे गांव में रहता है, वह अब आसानी से किसी दूसरे देश में रहने वाले व्यक्ति से जुड़ सकता है और उसकी संस्कृति, भाषा और दृष्टिकोण को समझ सकता है। इसका परिणाम यह हुआ है कि वैश्विक स्तर पर विचारों, संस्कृतियों और अनुभवों का आदान-प्रदान तेजी से हुआ है। हालांकि, यह ऑनलाइन मित्रता और सामाजिक संबंधों की गुणवत्ता पर सवाल भी उठाता है। सोशल मीडिया पर व्यक्ति अपनी स्थिति और विचारों को आसानी से साझा कर सकता है, लेकिन क्या यह मित्रता वास्तविक है, इस पर बहस चल रही है। ऑनलाइन दोस्ती कभी-कभी सिर्फ एक सतही संबंध बनकर रह जाती है, जिसमें भावनात्मक जुड़ाव की कमी होती है। इसके अलावा, सोशल मीडिया पर लोग अपनी जिंदगी के सबसे अच्छे और



**अमृत काल**

**अंतर्राष्ट्रीय विशेषज्ञ समीक्षित एवं स्वीकृत शोध पत्रिका**

**ISSN: 3048-5118, खंड 2, अंक 4, अक्टूबर - दिसंबर 2024**

आदर्श पहलुओं को साझा करते हैं, जिससे दूसरों के सामने एक असली और आदर्श जीवन का चित्र बनता है, जबकि वास्तविकता में ऐसा नहीं होता। इस तरह की जानकारी का आदान-प्रदान कभी-कभी मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, जैसे कि आत्म-सम्मान में कमी या अवसाद।<sup>3</sup>

### **परिवार और मित्रों के साथ संबंधों में बदलाव**

पहले के समय में, परिवार और स्थानीय मित्रों के साथ समय बिताना युवाओं के जीवन का अभिन्न हिस्सा था। परिवार के साथ डिनर, दोस्तों के साथ आउटिंग, या बस एक दूसरे के साथ बातचीत करना आम बात थी। लेकिन डिजिटल माध्यमों के आने के बाद, युवाओं का समय ऑनलाइन दुनिया में अधिक व्यस्त हो गया है। स्मार्टफोन, सोशल मीडिया, और वीडियो कॉलिंग जैसी सुविधाओं ने पारंपरिक रूप से परिवार और दोस्तों के साथ संवाद करने के तरीके को बदल दिया है। अब, जबकि पहले की तरह परिवार और दोस्तों के साथ एक साथ बैठकर बातचीत करने का समय नहीं मिलता, ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर दोस्तों और रिश्तेदारों से जुड़ने की प्रक्रिया ने इस अंतर को भरने की कोशिश की है। इस बदलाव ने परिवार और रिश्तेदारों के साथ संवाद में कमी कर दी है, क्योंकि अब लोग एक दूसरे के साथ व्यक्तिगत रूप से मिलने की बजाय डिजिटल रूप से जुड़े रहते हैं। कई बार इस कारण भावनात्मक दूरी और रिश्तों में कमजोरी भी देखी जाती है। हालांकि, इसके सकारात्मक पहलू भी हैं, जैसे कि दूर-दराज के रिश्तेदारों और दोस्तों के साथ संपर्क बनाए रखना, लेकिन यह बदलाव व्यक्तिगत और पारिवारिक संबंधों की गुणवत्ता पर असर डाल सकता है। निष्कर्षतः, संचार और सामाजिक संबंधों में हुए इन परिवर्तनों ने युवाओं के जीवन को नया रूप दिया है। जहां एक ओर ये परिवर्तन नई संभावनाओं और अवसरों को जन्म देते हैं, वहीं दूसरी ओर पारंपरिक रिश्तों और सामाजिकता की प्रामाणिकता पर सवाल भी उठाते हैं। हमें इन बदलावों को समझते हुए डिजिटल और पारंपरिक संबंधों के बीच एक संतुलन बनाने की आवश्यकता है, ताकि सामाजिकता की वास्तविकता को बनाए रखा जा सके।

### **आकांक्षाओं और करियर के लक्ष्यों पर डिजिटल प्रौद्योगिकी का प्रभाव**

डिजिटल प्रौद्योगिकी ने आज के युवाओं के जीवन को नए आयाम दिए हैं। पहले जहां करियर के रास्ते सीमित थे, वहीं अब डिजिटल युग ने उन्हें अनेक अवसरों से सुसज्जित किया है। इससे युवाओं की आकांक्षाओं और करियर के लक्ष्यों पर गहरा प्रभाव पड़ा है। इस लेख में हम देखेंगे कि डिजिटल तकनीकी प्रगति ने कैसे करियर विकल्पों में विविधता और उच्चमशीलता की दिशा में बदलाव लाया है।

### **करियर विकल्पों में विविधता:**

डिजिटल प्रौद्योगिकी ने करियर के विकल्पों की सीमाओं को तोड़ते हुए उन्हें व्यापक और विविध बना दिया है। आजकल के युवा केवल पारंपरिक नौकरियों तक ही सीमित नहीं रहते, बल्कि उन्होंने नए और उभरते हुए क्षेत्रों को भी अपनाया है। पहले जहां एक व्यक्ति के लिए नौकरी के विकल्प सरकारी सेवाओं, डॉक्टर, इंजीनियर या शिक्षक तक



**अमृत काल**

**अंतर्राष्ट्रीय विशेषज्ञ समीक्षित एवं स्वीकृत शोध पत्रिका**

**ISSN: 3048-5118, खंड 2, अंक 4, अक्टूबर - दिसंबर 2024**

सीमित थे, अब वे डिजिटल दुनिया में अपनी पहचान बना सकते हैं। फ्रीलांसिंग एक ऐसा क्षेत्र है जहां युवा अपनी विशेषज्ञता का उपयोग कर स्वतंत्र रूप से काम कर सकते हैं। इंटरनेट और डिजिटल प्लेटफार्मों के माध्यम से वे किसी भी क्षेत्र में, जैसे लेखन, वेब डिजाइनिंग, अनुवाद, और सोशल मीडिया प्रबंधन में कार्य कर सकते हैं। इसी तरह, यूट्यूब कंटेंट क्रिएटर्स और ग्राफिक डिज़ाइनर्स के लिए भी डिजिटल माध्यमों ने नए अवसर खोले हैं। युवा अपनी क्रिएटिविटी और व्यक्तिगत दृष्टिकोण से यूट्यूब पर वीडियो बनाकर अपनी एक अलग पहचान बना सकते हैं, जबकि ग्राफिक डिज़ाइनर्स डिजिटल कला के क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकते हैं। इसके अलावा, गेम डेवलपमेंट भी आजकल एक आकर्षक करियर विकल्प बन चुका है। डिजिटल गेमिंग इंडस्ट्री ने युवाओं को अपनी तकनीकी कौशल का उपयोग करके गेम्स डिज़ाइन और डेवलप करने के लिए प्रेरित किया है। गेम डेवलपमेंट में प्रोग्रामिंग, ग्राफिक्स और कहानी लेखन जैसे कई पहलुओं का समावेश होता है, और यह एक ऐसा क्षेत्र है, जहां रचनात्मकता और तकनीकी कौशल का मेल होता है।<sup>4</sup>

### **स्टार्टअप और उद्यमशीलता में वृद्धि:**

डिजिटल युग ने युवाओं को उद्यमशीलता की दिशा में भी प्रेरित किया है। पहले जहां युवा पारंपरिक नौकरी के रूप में स्थिरता खोजते थे, अब वे स्टार्टअप शुरू करने और अपने विचारों को साकार करने के लिए प्रेरित हो रहे हैं। इसके पीछे एक प्रमुख कारण ई-कॉमर्स और फिनटेक प्लेटफार्मों का विकास है, जिनसे उन्हें अपने स्टार्टअप के लिए आवश्यक संसाधन और उपकरण मिलते हैं। ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म जैसे Amazon, Flipkart, और Shopify ने युवाओं को अपने उत्पादों को ऑनलाइन बेचने और एक सफल व्यापारिक मॉडल स्थापित करने का अवसर दिया है।

इसी तरह, फिनटेक प्लेटफॉर्म ने युवाओं को वित्तीय सेवाओं और भुगतान प्रणाली के माध्यम से स्टार्टअप शुरू करने के लिए एक मजबूत आधार प्रदान किया है। इससे युवाओं को खुद का व्यवसाय चलाने के लिए निवेश, विपणन, और अन्य संसाधन जुटाने में मदद मिल रही है। यह बदलाव युवा पीढ़ी को न केवल आर्थिक स्वतंत्रता प्रदान कर रहा है, बल्कि उन्हें सामाजिक और सांस्कृतिक परिवर्तन के प्रति अधिक जागरूक और संवेदनशील भी बना रहा है। वे अब अपनी महत्वाकांक्षाओं को अपने पैरों पर खड़ा करने के बजाय डिजिटल प्लेटफार्मों का लाभ उठाते हुए इनका विस्तार कर रहे हैं।<sup>5</sup>

### **शिक्षा और सीखने के तरीकों में बदलाव**

आज के दौर में शिक्षा और सीखने के तरीके तीव्र गति से बदल रहे हैं। पिछले कुछ दशकों में प्रौद्योगिकी के निरंतर विकास ने शिक्षा के परंपरागत तरीकों को पूरी तरह से बदल दिया है। इन बदलावों का एक महत्वपूर्ण कारण ऑनलाइन शिक्षा और प्रोजेक्ट-आधारित शिक्षा का प्रसार है।



### **ऑनलाइन शिक्षा का विस्तार**

ऑनलाइन शिक्षा ने शिक्षा के क्षेत्र में एक नई क्रांति को जन्म दिया है। पहले जहां शिक्षा केवल कक्षाओं और विश्वविद्यालयों तक सीमित थी, वहीं अब यह इंटरनेट के माध्यम से कहीं भी और कभी भी उपलब्ध हो गई है। ई-लर्निंग प्लेटफॉर्म जैसे Coursera, Udemy और Byju's ने शिक्षा को वैश्विक स्तर पर सुलभ और सस्ती बना दिया है। ये प्लेटफॉर्म विभिन्न विषयों और पाठ्यक्रमों को पेश करते हैं, जिससे छात्र अपने समय और स्थान के अनुसार शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं। ऑनलाइन शिक्षा के फायदे केवल इसकी लचीलापन और पहुंच तक सीमित नहीं हैं। इसमें छात्रों को उच्च गुणवत्ता वाली सामग्री, विशेषज्ञों से सीधे मार्गदर्शन, और अन्य छात्रों से संवाद का अवसर भी मिलता है।

इसके अलावा, छात्रों को अपनी गति से सीखने की स्वतंत्रता मिलती है, जिससे वे अपनी व्यक्तिगत जरूरतों और गति के अनुसार अध्ययन कर सकते हैं। इसके परिणामस्वरूप, इसने पारंपरिक कक्षाओं के मुकाबले शिक्षा में समावेशन और विविधता को बढ़ावा दिया है। इसके अतिरिक्त, महामारी के दौरान ऑनलाइन शिक्षा ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई, जब शारीरिक कक्षाओं की अनुमति नहीं थी। इसने छात्रों को पूरी दुनिया में अपनी शिक्षा को जारी रखने का अवसर प्रदान किया, जो कि पहले असंभव प्रतीत होता।<sup>6</sup>

### **प्रोजेक्ट-आधारित शिक्षा का प्रचलन**

डिजिटल प्रौद्योगिकी ने शिक्षा के क्षेत्र में और भी बदलाव लाए हैं, और उनमें से एक प्रमुख बदलाव है प्रोजेक्ट-आधारित शिक्षा का बढ़ता हुआ प्रचलन। प्रोजेक्ट-आधारित शिक्षा एक ऐसी पद्धति है जिसमें छात्रों को समस्याओं को हल करने और वास्तविक दुनिया के संदर्भ में परियोजनाओं पर काम करने के लिए प्रेरित किया जाता है। इस पद्धति से छात्रों में न केवल उनके शैक्षिक ज्ञान में वृद्धि होती है, बल्कि उनके विश्लेषणात्मक और समस्या समाधान के कौशल भी विकसित होते हैं।

डिजिटल तकनीकों ने शैक्षिक संस्थानों को प्रोजेक्ट-आधारित शिक्षा के लिए नए संसाधन और उपकरण प्रदान किए हैं। उदाहरण के तौर पर, छात्रों को डेटा विश्लेषण, कोडिंग, डिज़ाइन और प्रस्तुति जैसे कार्यों के लिए ऑनलाइन उपकरण और सॉफ्टवेयर उपलब्ध कराए जाते हैं। इससे छात्र न केवल तकनीकी कौशल में वृद्धि कर पाते हैं, बल्कि उन्हें वास्तविक जीवन में उपयोगी कौशल भी मिलते हैं, जैसे टीमवर्क, नेतृत्व, और समय प्रबंधन। इसके अतिरिक्त, प्रोजेक्ट-आधारित शिक्षा में छात्रों को समस्या-समाधान के विभिन्न दृष्टिकोणों पर काम करने का अवसर मिलता है।

वे व्यक्तिगत रूप से या समूहों में काम करके समस्याओं का समाधान खोजते हैं, जिससे उनकी रचनात्मकता और नवाचार की क्षमता में वृद्धि होती है। डिजिटल उपकरणों का उपयोग छात्रों को उच्च गुणवत्ता वाले प्रोजेक्ट्स तैयार करने में सक्षम बनाता है, जो कि उनके लिए भविष्य में करियर के अवसरों के द्वार खोल सकते हैं। इस प्रकार, शिक्षा



**अमृत काल**

**अंतर्राष्ट्रीय विशेषज्ञ समीक्षित एवं स्वीकृत शोध पत्रिका**

**ISSN: 3048-5118, खंड 2, अंक 4, अक्टूबर - दिसंबर 2024**

और सीखने के तरीकों में आए इन परिवर्तनों ने छात्रों को अधिक समर्पित, आत्मनिर्भर और तकनीकी रूप से सशक्त बना दिया है। यह बदलाव भविष्य में शिक्षा के क्षेत्र में और भी नवाचार और विकास को प्रेरित करेगा।<sup>7</sup>

## **डिजिटल प्रौद्योगिकी का मनोवैज्ञानिक प्रभाव**

### **मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव**

आज के डिजिटल युग में मानसिक स्वास्थ्य एक प्रमुख चिंता का विषय बन गया है। आधुनिक जीवनशैली में इंटरनेट, सोशल मीडिया और तकनीकी उपकरणों का अत्यधिक उपयोग हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल रहा है। युवाओं में मानसिक समस्याओं का प्रमुख कारण सोशल मीडिया और स्क्रीन के सामने अधिक समय बिताना है। इसके चलते चिंता, अवसाद और आत्म-सम्मान से जुड़ी समस्याएं बढ़ रही हैं। इस संदर्भ में, सोशल मीडिया और डिजिटल डिटॉक्स की भूमिका महत्वपूर्ण है।

### **सोशल मीडिया और आत्म-सम्मान**

सोशल मीडिया ने हमारे जीवन के हर पहलू को छू लिया है। जहां एक ओर इसने संचार और जानकारी साझा करने के तरीके में क्रांति ला दी है, वहीं दूसरी ओर इसने युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव भी डाला है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे इंस्टाग्राम, फेसबुक और स्नैपचैट पर लोग अक्सर अपनी 'सफल' और 'खुशहाल' जिंदगी की झलकियां साझा करते हैं। ये पोस्ट आमतौर पर वास्तविकता का प्रतिनिधित्व नहीं करतीं, बल्कि सजी-संवरी और संपादित छवियां होती हैं। जब युवा इन चमकदार तस्वीरों और पोस्ट को देखते हैं, तो वे अनजाने में अपनी जिंदगी की तुलना दूसरों की जिंदगी से करने लगते हैं। वे सोचते हैं कि उनकी जिंदगी उतनी 'आदर्श' क्यों नहीं है। इस तुलना का परिणाम ईर्ष्या, चिंता और आत्म-सम्मान में कमी के रूप में सामने आता है। कई बार, युवा खुद को 'अपर्याप्त' महसूस करने लगते हैं और सोचते हैं कि वे दूसरों की तरह सफल नहीं हैं। यह समस्या किशोरों और युवाओं के बीच अधिक प्रचलित है क्योंकि इस उम्र में पहचान की भावना और आत्म-सम्मान का विकास हो रहा होता है। इस स्थिति में बार-बार 'लाइक', 'कमेंट' और 'फॉलोअर्स' की संख्या पर निर्भर रहना मानसिक स्वास्थ्य को और भी खराब कर सकता है। इन सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के एल्गोरिदम भी उपयोगकर्ताओं को अधिक समय तक स्क्रीन पर बनाए रखने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं, जिससे इन प्लेटफॉर्म पर अत्यधिक समय व्यतीत करना एक लत का रूप ले लेता है।<sup>8</sup>

### **डिजिटल डिटॉक्स की आवश्यकता**

डिजिटल युग में, लगातार स्क्रीन के संपर्क में रहने के कारण युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ रहा है। आजकल अधिकांश लोग दिन के बड़े हिस्से में स्मार्टफोन, टैबलेट, लैपटॉप और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग कर रहे हैं। लगातार सूचनाओं की बमबारी और विभिन्न ऐप्स से प्राप्त होने वाले नोटिफिकेशन का सिलसिला दिमाग



**अमृत काल**

**अंतर्राष्ट्रीय विशेषज्ञ समीक्षित एवं स्वीकृत शोध पत्रिका**

**ISSN: 3048-5118, खंड 2, अंक 4, अक्टूबर - दिसंबर 2024**

को थका देता है और तनाव का कारण बनता है। डिजिटल डिटॉक्स का अर्थ है, एक निश्चित अवधि के लिए डिजिटल उपकरणों और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म से दूर रहना। इसका उद्देश्य मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करना है। कई विशेषज्ञों का मानना है कि स्क्रीन टाइम कम करने से मानसिक शांति और आत्म-संतुष्टि की भावना को पुनः प्राप्त किया जा सकता है। जब व्यक्ति कुछ समय के लिए डिजिटल उपकरणों से दूर रहता है, तो वह अपने वास्तविक जीवन के अनुभवों पर ध्यान केंद्रित कर पाता है। डिजिटल डिटॉक्स करने से नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है, क्योंकि देर रात तक स्क्रीन देखने से मेलाटोनिन हार्मोन के उत्पादन में बाधा आती है, जो नींद के लिए आवश्यक है। इसके अलावा, परिवार और दोस्तों के साथ बिताए गए वास्तविक समय से भावनात्मक जुड़ाव बढ़ता है, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। डिजिटल डिटॉक्स के लिए कई उपाय किए जा सकते हैं। इसमें 'स्क्रीन-फ्री समय' निर्धारित करना, सोने से कम से कम एक घंटा पहले सभी उपकरणों को बंद करना, सप्ताह में एक दिन 'डिजिटल डिटॉक्स डे' के रूप में मनाना और परिवार या दोस्तों के साथ अधिक समय बिताना शामिल है। कई लोग योग और ध्यान का सहारा भी लेते हैं, जो मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।<sup>9</sup>

### **व्यसन और लत का खतरा**

आज के दौर में डिजिटल तकनीक और इंटरनेट की बढ़ती पहुंच ने जहां लोगों के जीवन को सरल और सुविधाजनक बनाया है, वहीं व्यसन और लत का खतरा भी तेजी से बढ़ रहा है। विशेष रूप से युवा पीढ़ी पर इसका गहरा प्रभाव देखा जा रहा है। इनमें सबसे प्रमुख लत ऑनलाइन गेमिंग और सोशल मीडिया के प्रति अत्यधिक जुड़ाव है। इन व्यसनों के कारण युवाओं के मानसिक, शारीरिक और सामाजिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है।

### **गेमिंग एडिक्शन**

ऑनलाइन गेमिंग प्लेटफॉर्म की लोकप्रियता दिन-प्रतिदिन बढ़ रही है। बच्चे और युवा घंटों-घंटों तक मोबाइल, लैपटॉप या कंसोल पर गेम खेलने में व्यस्त रहते हैं। शुरुआत में यह मनोरंजन और मानसिक विश्राम का साधन लगता है, लेकिन धीरे-धीरे यह लत का रूप ले लेता है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (WHO) ने इसे एक मानसिक स्वास्थ्य स्थिति के रूप में मान्यता दी है, जिसे 'गेमिंग डिसऑर्डर' कहा जाता है। गेमिंग एडिक्शन का सबसे बड़ा खतरा यह है कि यह बच्चों और युवाओं की दिनचर्या को बिगाड़ देता है। वे पढ़ाई, खेल-कूद और सामाजिक गतिविधियों से दूर हो जाते हैं। इसके अलावा, अत्यधिक गेमिंग के कारण नींद की कमी, आंखों की समस्याएं और मानसिक तनाव जैसी समस्याएं भी सामने आती हैं। कई शोधों में यह पाया गया है कि गेमिंग में हार-जीत की प्रक्रिया के कारण मस्तिष्क में डोपामाइन का स्तर बढ़ता है, जो व्यक्ति को बार-बार गेम खेलने के लिए प्रेरित करता है। परिणामस्वरूप, व्यक्ति गेमिंग के बिना अधूरा महसूस करने लगता है। इसके अलावा, ऑनलाइन मल्टीप्लेयर गेम्स के माध्यम से बच्चे अनजान लोगों के संपर्क में आ सकते हैं, जो उनके लिए साइबर बुलिंग और ऑनलाइन फ्रॉड का कारण बन सकता है। इस समस्या से निपटने के



**अमृत काल**

**अंतर्राष्ट्रीय विशेषज्ञ समीक्षित एवं स्वीकृत शोध पत्रिका**

**ISSN: 3048-5118, खंड 2, अंक 4, अक्टूबर - दिसंबर 2024**

लिए माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका अहम होती है। बच्चों के स्क्रीन समय को सीमित करना, उनका ध्यान अन्य रचनात्मक गतिविधियों की ओर आकर्षित करना और गेमिंग के खतरों के प्रति जागरूकता पैदा करना आवश्यक है।

### **सोशल मीडिया का व्यसन**

आज के समय में सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे इंस्टाग्राम, टिकटॉक, फेसबुक और स्लैपचैट युवाओं के जीवन का अभिन्न हिस्सा बन गए हैं। हालांकि ये प्लेटफॉर्म व्यक्तिगत अभिव्यक्ति और सामाजिक जुड़ाव के महत्वपूर्ण साधन हैं, लेकिन अत्यधिक उपयोग से यह व्यसन का रूप ले लेते हैं। सोशल मीडिया का व्यसन शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर गहरा प्रभाव डालता है। अत्यधिक समय स्क्रीन पर बिताने से आंखों की थकान, नींद की कमी और मानसिक तनाव जैसी समस्याएं होती हैं। लगातार 'लाइक', 'कमेंट' और 'फॉलोअर्स' की संख्या बढ़ाने की होड़ में युवा अवसाद और चिंता का शिकार हो सकते हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर दिखने वाली "आदर्श जीवनशैली" की तुलना के कारण आत्म-सम्मान (self-esteem) में कमी और मानसिक असुरक्षा की भावना उत्पन्न हो सकती है। शैक्षणिक दृष्टि से भी सोशल मीडिया का व्यसन छात्रों के प्रदर्शन को प्रभावित करता है। पढ़ाई के समय बार-बार नोटिफिकेशन चेक करने की आदत से उनका ध्यान भटकता है, जिससे एकाग्रता में कमी आती है। इसके अलावा, सोशल मीडिया पर फर्जी खबरें और गलत सूचनाएं युवाओं के विचारों और धारणाओं को गलत दिशा में मोड़ सकती हैं। इस समस्या का समाधान केवल प्रतिबंध लगाकर नहीं किया जा सकता। इसके लिए परिवार के सदस्यों, शिक्षकों और समाज को एक साथ मिलकर प्रयास करने होंगे। बच्चों को सोशल मीडिया के सही उपयोग के बारे में सिखाना, डिजिटल डिटॉक्स (डिजिटल उपकरणों से दूर रहने का समय) का पालन करना और समय-समय पर ऑफलाइन गतिविधियों को बढ़ावा देना आवश्यक है।<sup>10</sup>

### **अवसाद और चिंता में वृद्धि**

आज के युग में अवसाद और चिंता जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में तेजी से वृद्धि हो रही है। इस समस्या का सामना हर आयु वर्ग के लोग कर रहे हैं, लेकिन विशेष रूप से युवा पीढ़ी इससे अधिक प्रभावित हो रही है। इसके कई सामाजिक और तकनीकी कारण हैं, जिनमें सोशल मीडिया की भूमिका और ऑनलाइन उत्पीड़न (साइबरबुलिंग) प्रमुख हैं।

### **सोशल मीडिया और तुलना की प्रवृत्ति**

सोशल मीडिया ने लोगों को आपस में जोड़ा है, लेकिन इसके साथ ही कई मनोवैज्ञानिक समस्याओं को भी जन्म दिया है। फेसबुक, इंस्टाग्राम और स्लैपचैट जैसे प्लेटफॉर्म पर युवा अपनी जीवनशैली, उपलब्धियों और व्यक्तिगत क्षणों को साझा करते हैं। हालांकि, इन मंचों पर जो चित्र और वीडियो प्रस्तुत किए जाते हैं, वे अक्सर वास्तविकता से परे होते हैं। इस तरह की 'संपूर्ण छवि' के कारण युवा अपनी जिंदगी की तुलना दूसरों से करने लगते हैं। जब उन्हें महसूस होता



**अमृत काल**

**अंतर्राष्ट्रीय विशेषज्ञ समीक्षित एवं स्वीकृत शोध पत्रिका**

**ISSN: 3048-5118, खंड 2, अंक 4, अक्टूबर - दिसंबर 2024**

है कि वे दूसरों के स्तर तक नहीं पहुंच पा रहे हैं, तो आत्म-संदेह और आत्म-मूल्यहीनता की भावना उत्पन्न होती है। तुलना की यह प्रवृत्ति अवसाद और चिंता का मुख्य कारण बन जाती है। युवा अक्सर सोचते हैं कि वे "पर्याप्त अच्छे" नहीं हैं, और इस भावना के कारण वे खुद को समाज से अलग-थलग महसूस करने लगते हैं। अनुसंधान से पता चलता है कि जो युवा अधिक समय तक सोशल मीडिया पर सक्रिय रहते हैं, उनमें अवसाद और चिंता के लक्षण अधिक पाए जाते हैं। साथ ही, उन्हें नींद की कमी, आत्मविश्वास में कमी और पढ़ाई या काम में एकाग्रता की समस्या का सामना करना पड़ता है। इस समस्या के समाधान के लिए जागरूकता फैलाने और डिजिटल वेलनेस को बढ़ावा देने की आवश्यकता है। माता-पिता, शिक्षकों और स्वास्थ्य पेशेवरों को युवाओं को यह समझाने की जरूरत है कि सोशल मीडिया पर दिखने वाली जिंदगी अक्सर वास्तविकता से अलग होती है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म भी उपयोगकर्ताओं की भलाई के लिए ऐसे उपाय कर सकते हैं, जैसे कि स्क्रीन टाइम लिमिट और सकारात्मक सामग्री को बढ़ावा देना।

### **ऑनलाइन उत्पीड़न (साइबरबुलिंग)**

सोशल मीडिया और ऑनलाइन गेमिंग प्लेटफॉर्म पर साइबरबुलिंग के मामले भी तेजी से बढ़ रहे हैं। साइबरबुलिंग एक ऐसी स्थिति है, जिसमें किसी व्यक्ति को इंटरनेट के माध्यम से धमकाया, शर्मिंदा या परेशान किया जाता है। इस उत्पीड़न के रूप कई हो सकते हैं, जैसे अपमानजनक संदेश भेजना, व्यक्तिगत तस्वीरों को साझा करना, अपमानजनक टिप्पणियां करना और ऑनलाइन समूहों से बहिष्कृत करना। ऑनलाइन उत्पीड़न का प्रभाव शारीरिक उत्पीड़न से भी अधिक गंभीर हो सकता है, क्योंकि यह 24x7 चलता रहता है और इसमें पीड़ित को किसी सुरक्षित स्थान का अनुभव नहीं होता। युवा अक्सर इस उत्पीड़न के बारे में परिवार और दोस्तों से बात करने में हिचकिचाते हैं, क्योंकि उन्हें शर्मिंदगी महसूस होती है या वे डरते हैं कि उनके माता-पिता उन्हें सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग करने से रोक देंगे।

इस उत्पीड़न के कारण कई मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं पैदा होती हैं, जिनमें चिंता, अवसाद, आत्म-संदेह और यहां तक कि आत्महत्या के विचार भी शामिल हैं। साइबरबुलिंग के शिकार युवा अक्सर खुद को अकेला और असुरक्षित महसूस करते हैं। इन प्रभावों से बचने के लिए स्कूलों, परिवारों और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म को मिलकर काम करना चाहिए। साइबरबुलिंग को रोकने के लिए साइबर सुरक्षा नीतियों को सख्ती से लागू करना आवश्यक है। स्कूलों और कॉलेजों में मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा और जागरूकता अभियान चलाए जा सकते हैं।

साथ ही, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म को बेहतर मॉडरेशन सिस्टम लागू करने और शिकायत दर्ज करने की प्रक्रिया को और सरल बनाने की जरूरत है। माता-पिता और शिक्षकों को भी यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चे इंटरनेट का उपयोग जिम्मेदारी से करें और उनके ऑनलाइन व्यवहार की निगरानी की जाए।<sup>11</sup>



## **चुनौतियाँ और नीतिगत अनुशंसाएँ**

### **डिजिटल साक्षरता में सुधार**

डिजिटल युग में तकनीकी ज्ञान और समझ का होना समय की आवश्यकता बन गई है। आज के दौर में, जब अधिकांश कार्य, शिक्षा, वित्तीय लेन-देन और सामाजिक संवाद ऑनलाइन हो रहे हैं, डिजिटल साक्षरता केवल एक विकल्प नहीं, बल्कि अनिवार्यता बन गई है। इस संदर्भ में, युवाओं को साइबर सुरक्षा, ऑनलाइन धोखाधड़ी और गोपनीयता सुरक्षा के प्रति जागरूक करना अत्यंत आवश्यक है। डिजिटल साक्षरता का उद्देश्य केवल कंप्यूटर और स्मार्टफोन के उपयोग तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें डिजिटल उपकरणों और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के सुरक्षित और जिम्मेदार उपयोग की समझ भी शामिल है। आज के समय में साइबर सुरक्षा का महत्व अत्यधिक बढ़ गया है क्योंकि साइबर अपराधियों द्वारा फिशिंग, डेटा चोरी और ऑनलाइन धोखाधड़ी जैसी घटनाएं तेजी से बढ़ रही हैं। इन खतरों से बचाव के लिए स्कूल और कॉलेज स्तर पर साइबर सुरक्षा, डेटा गोपनीयता और ऑनलाइन व्यवहार के बारे में जागरूकता पैदा करना जरूरी हो गया है। इसके लिए स्कूल और कॉलेजों में पाठ्यक्रम में डिजिटल साक्षरता को शामिल किया जाना चाहिए। इस पाठ्यक्रम के अंतर्गत छात्रों को मजबूत पासवर्ड बनाने, ओटीपी (OTP) और पिन की गोपनीयता बनाए रखने, संदिग्ध लिंक पर क्लिक न करने और डेटा साझा करने से पहले सतर्क रहने के महत्व के बारे में सिखाया जा सकता है। इसके अलावा, साइबर बुलिंग, डिजिटल एथिक्स और डिजिटल फूटप्रिंट के प्रभावों के बारे में भी छात्रों को जागरूक करना चाहिए। डिजिटल साक्षरता में सुधार न केवल युवाओं को ऑनलाइन जोखिमों से बचाएगा, बल्कि उन्हें डिजिटल दुनिया में आत्मनिर्भर और आत्मविश्वासी भी बनाएगा। यह पहल उन्हें सुरक्षित डिजिटल नागरिक बनने में मदद करेगी और साथ ही साइबर अपराध के प्रति संवेदनशीलता को भी कम करेगी।

### **मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता**

आज के समय में मानसिक स्वास्थ्य एक महत्वपूर्ण मुद्दा बन गया है, खासकर युवाओं के बीच। बदलती जीवनशैली, बढ़ती प्रतिस्पर्धा और व्यक्तिगत चुनौतियों ने मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याओं को बढ़ावा दिया है। ऐसे में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की सुलभता बेहद जरूरी हो गई है। इस दिशा में ऑनलाइन परामर्श सेवाओं का विस्तार एक प्रभावी समाधान के रूप में उभर रहा है। ऑनलाइन परामर्श सेवाएं युवाओं के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो रही हैं। इंटरनेट के माध्यम से उपलब्ध ये सेवाएं लोगों को घर बैठे विशेषज्ञों से जुड़ने और अपनी समस्याओं पर राय प्राप्त करने का अवसर प्रदान करती हैं। अब युवाओं को मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के समाधान के लिए किसी क्लिनिक या अस्पताल जाने की जरूरत नहीं होती। वे मोबाइल ऐप, वेबसाइट और अन्य डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिकों और परामर्शदाताओं से सीधे संपर्क कर सकते हैं। ऑनलाइन परामर्श सेवाओं की सबसे बड़ी विशेषता इसकी पहुंच और गोपनीयता है। कई युवा अपनी मानसिक समस्याओं के बारे में बात करने से हिचकिचाते हैं क्योंकि वे सामाजिक कलंक का सामना नहीं करना चाहते। ऑनलाइन परामर्श में गोपनीयता बनाए



**अमृत काल**

**अंतर्राष्ट्रीय विशेषज्ञ समीक्षित एवं स्वीकृत शोध पत्रिका**

**ISSN: 3048-5118, खंड 2, अंक 4, अक्टूबर - दिसंबर 2024**

रखी जाती है, जिससे लोग अपनी समस्याओं पर खुलकर चर्चा कर सकते हैं। इसके अलावा, समय और स्थान की बाधा को तोड़ते हुए ये सेवाएं 24x7 उपलब्ध होती हैं, जो किसी भी समय मदद पाने का अवसर देती हैं। सरकार और गैर-सरकारी संगठनों को चाहिए कि वे इन सेवाओं को और अधिक सुलभ बनाएं। जागरूकता अभियान चलाकर युवाओं को मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के बारे में शिक्षित किया जा सकता है। मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की बेहतर उपलब्धता से युवाओं की भावनात्मक भलाई में सुधार होगा, जिससे वे एक स्वस्थ और सफल जीवन जीने में सक्षम होंगे।

### **डिजिटल डिटॉक्स और स्क्रीन टाइम प्रबंधन**

आज के डिजिटल युग में स्मार्टफोन, लैपटॉप और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरण हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा बन गए हैं। चाहे शिक्षा हो, मनोरंजन हो या कामकाज, हर गतिविधि में स्क्रीन का उपयोग बढ़ता जा रहा है। हालांकि, अत्यधिक स्क्रीन टाइम शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। इस स्थिति में "डिजिटल डिटॉक्स" और "स्क्रीन टाइम प्रबंधन" की आवश्यकता पहले से कहीं अधिक बढ़ गई है। डिजिटल डिटॉक्स का अर्थ है, कुछ समय के लिए सभी डिजिटल उपकरणों से दूरी बनाना ताकि मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को संतुलित किया जा सके। अत्यधिक स्क्रीन टाइम के कारण युवाओं में आंखों की समस्याएं, मानसिक थकान, नींद में बाधा और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई जैसी समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं। डिजिटल डिटॉक्स इन समस्याओं से राहत पाने का एक प्रभावी तरीका है। नियमित अंतराल पर डिजिटल उपकरणों से ब्रेक लेने से युवाओं की मानसिक शांति और एकाग्रता बढ़ाई जा सकती है। स्क्रीन टाइम प्रबंधन का मुख्य उद्देश्य युवाओं को यह सिखाना है कि वे अपने समय का बेहतर उपयोग करें और स्क्रीन पर बिताए जाने वाले समय को नियंत्रित करें। स्क्रीन टाइम प्रबंधन के लिए कुछ प्रभावी तरीके हैं, जैसे स्क्रीन उपयोग के लिए दैनिक समय सीमा तय करना, सोने से पहले स्क्रीन का उपयोग बंद करना और सोशल मीडिया के लिए विशिष्ट समय निर्धारित करना। कई स्मार्टफोन और एप्लिकेशन "स्क्रीन टाइम ट्रेकर्स" प्रदान करते हैं, जो उपयोगकर्ताओं को यह जानने में मदद करते हैं कि वे कहां और कितना समय बर्बाद कर रहे हैं। डिजिटल डिटॉक्स और स्क्रीन टाइम प्रबंधन की आदत डालना आज के युवाओं के लिए आवश्यक हो गया है। इससे न केवल उनकी मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है, बल्कि उनकी उत्पादकता और व्यक्तिगत विकास के लिए भी नए रास्ते खुलते हैं।

### **कानूनी और नीतिगत उपाय**

डिजिटल युग में साइबरबुलिंग और ऑनलाइन उत्पीड़न एक गंभीर समस्या बन गई है, जो मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षा और व्यक्तिगत स्वतंत्रता पर नकारात्मक प्रभाव डाल रही है। इसे रोकने के लिए कानूनी और नीतिगत उपायों की आवश्यकता है। इन समस्याओं का समाधान तभी संभव है जब सरकार, कानून प्रवर्तन एजेंसियां और सोशल मीडिया कंपनियां मिलकर ठोस कदम उठाएं। सबसे पहले, सरकार को साइबरबुलिंग और ऑनलाइन उत्पीड़न के खिलाफ सख्त और प्रभावी कानून बनाने चाहिए। वर्तमान में कई देशों में साइबर अपराधों के लिए कानून



**अमृत काल**

**अंतर्राष्ट्रीय विशेषज्ञ समीक्षित एवं स्वीकृत शोध पत्रिका**

**ISSN: 3048-5118, खंड 2, अंक 4, अक्टूबर - दिसंबर 2024**

मौजूद हैं, लेकिन उनमें साइबरबुलिंग को स्पष्ट रूप से परिभाषित नहीं किया गया है। इस कारण, अपराधियों को सजा दिलाने में कई बार कानूनी अड़चनें आती हैं। सरकार को ऐसे कानून बनाने चाहिए जो न केवल साइबरबुलिंग की स्पष्ट परिभाषा दें, बल्कि दोषियों के लिए कठोर दंड का भी प्रावधान हो। साथ ही, पीड़ितों के लिए सहायता केंद्र और शिकायत निवारण प्रणाली स्थापित की जानी चाहिए, ताकि वे अपने मामले की रिपोर्ट कर सकें और उन्हें न्याय मिल सके। दूसरा महत्वपूर्ण कदम है सोशल मीडिया कंपनियों की जवाबदेही तय करना। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर साइबरबुलिंग के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं, लेकिन प्लेटफॉर्म की प्रतिक्रिया अक्सर धीमी होती है। सरकारों को ऐसे नियम और विनियम लागू करने चाहिए जो सोशल मीडिया कंपनियों को आपत्तिजनक सामग्री को जल्दी हटाने और दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करने के लिए मजबूर करें। इन कंपनियों पर जुर्माना लगाने और उनके लिए निगरानी तंत्र स्थापित करने से भी सकारात्मक परिणाम मिल सकते हैं। इस प्रकार, साइबरबुलिंग और ऑनलाइन उत्पीड़न को रोकने के लिए ठोस कानूनी और नीतिगत उपाय आवश्यक हैं। इस दिशा में किए गए प्रयास समाज को अधिक सुरक्षित, जिम्मेदार और जवाबदेह बनाएंगे।

### निष्कर्ष

डिजिटल प्रौद्योगिकी ने युवाओं की मानसिकता, जीवनशैली और आकांक्षाओं को गहराई से प्रभावित किया है। आज के दौर में युवा केवल शिक्षा और करियर तक सीमित नहीं हैं, बल्कि वे वैश्विक स्तर पर प्रतिस्पर्धा करने के लिए सशक्त हो गए हैं। इंटरनेट, सोशल मीडिया और ई-लर्निंग प्लेटफॉर्म ने उनके लिए नई संभावनाओं के द्वार खोले हैं। डिजिटल प्रौद्योगिकी के माध्यम से युवा अब नई स्किल्स सीख सकते हैं, स्टार्टअप्स शुरू कर सकते हैं और विभिन्न क्षेत्रों में करियर के अवसर तलाश सकते हैं। इन सबने युवाओं को आत्मनिर्भर और महत्वाकांक्षी बनने के लिए प्रेरित किया है। हालांकि, इस तकनीकी प्रगति के साथ कई सामाजिक और मनोवैज्ञानिक चुनौतियाँ भी सामने आई हैं। साइबरबुलिंग, अधिक स्क्रीन टाइम, और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएँ युवाओं की भलाई के लिए गंभीर चिंता का विषय हैं। अत्यधिक सोशल मीडिया के उपयोग से अवसाद, चिंता और आत्म-सम्मान से जुड़ी समस्याओं में वृद्धि हो रही है। इसके अलावा, ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर गोपनीयता और डेटा सुरक्षा का मुद्दा भी युवाओं के लिए चुनौतीपूर्ण बना हुआ है। इन चुनौतियों का समाधान करने के लिए सामूहिक प्रयास की आवश्यकता है। सरकार को साइबर सुरक्षा कानूनों और जागरूकता अभियानों के माध्यम से युवाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करनी होगी। शिक्षण संस्थानों को भी डिजिटल साक्षरता और साइबर सुरक्षा को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाना चाहिए। साथ ही, अभिभावकों को बच्चों के स्क्रीन टाइम की निगरानी करनी चाहिए और उन्हें मानसिक स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशील बनाना चाहिए। डिजिटल युग में युवाओं के लिए सही मार्गदर्शन और नीतिगत हस्तक्षेप आवश्यक हैं ताकि वे तकनीकी प्रगति के लाभ उठा सकें और इसके नकारात्मक प्रभावों से सुरक्षित रह सकें। सरकार, शिक्षण संस्थान और परिवारों को मिलकर काम करना होगा ताकि युवा सही दिशा में अग्रसर हो सकें और स्वस्थ, सुरक्षित और आत्मनिर्भर जीवन जी सकें।



**अमृत काल**

अंतर्राष्ट्रीय विशेषज्ञ समीक्षित एवं स्वीकृत शोध पत्रिका

ISSN: 3048-5118, खंड 2, अंक 4, अक्टूबर - दिसंबर 2024

### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- [1]. अग्रवाल जी.के.- समाज शास्त्र- साहित्य भवन पब्लिकेशन।
- [2]. Wright, C.R. mass communication- A Sociological perspective, New York, Random House – 1963 P.13.
- [3]. प्रो. गुप्ता एवं शर्मा- यूनीफाईड समाजशास्त्र- साहित्य भवन पब्लिकेशन।
- [4]. मीडिया: नया दौर नयी चुनौतियां, लेखक संजय द्विवेदी प्रकाशक- यश पब्लिकेशन्स, दिल्ली
- [5]. गोड़ प्रकाश (1999)- कम्प्यूटर अनुप्रयोग, रोजगार एवं नये आयाम।
- [6]. बाबूलाल फडिया- राजनीति विज्ञान- साहित्य भवन पब्लिकेशन।
- [7]. Habermas, J. "Information and democracy" In F. Webster (Ed.) Theories of the Information Society, New York, NY: Taylor & Francis 2006, Page No. - 161-163
- [8]. Mc Quail, D. "Mc Quail's Mass Communication Theory, Vistar Publication, New Delhi (2005)
- [9]. Barker, L.Larry, Communication Vibration, United States of America Prentice Hall, 1974
- [10]. Caplan, M., Communication and Conflict New York, Association Press. 1960
- [11]. ABEER, A. Journal of Research, July-September-2005 i`-la- 209