साइबर युग में बच्चों का उलझता बचपन : एक विश्लेषण

मोनी कुमारी

शोध छात्रा

विश्वविद्यालय औद्योगिक संबंध और व्यक्तिगत प्रबंधन विभाग

सारांश :

साइबर युग में बच्चों का उलझता बचपन एक गंभीर और समकालीन समस्या है, जो बच्चों के मानसिक और शारीरिक विकास पर गहरा प्रभाव डाल रही है। इस शोध का प्रमुख उद्देश्य इंटरनेट और डिजिटल उपकरणों के अत्यधिक उपयोग से उत्पन्न चुनौतियों और उनके प्रभावों का विश्लेषण करना है। शोध में पाया गया कि इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग बच्चों के शैक्षणिक प्रदर्शन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है और साइबर बुलिंग एवं ऑनलाइन शोषण के कारण बच्चों में तनाव, अवसाद, और आत्मसम्मान की कमी हो सकती है। इसके अलावा लंबे समय तक स्क्रीन के सामने बैठने से बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, जिसमें आंखों की समस्या, मोटापा और नींद की कमी शामिल हैं। इस अध्ययन में सुझाया गया है कि बच्चों के इंटरनेट उपयोग के लिए समय सीमा निर्धारित करना, उन्हें सुरक्षित इंटरनेट उपयोग के बारे में शिक्षित करना, शारीरिक गतिविधियों को प्रोत्साहित करना और माता–पिता एवं बच्चों के बीच खुले संवाद को बढ़ावा देना आवश्यक है।

निष्कर्षतः बच्चों की सुरक्षा और स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए सामूहिक प्रयासों की आवश्यकता है, ताकि वे साइबर युग में भी स्वस्थ और सुरक्षित विकास कर सकें।

कुंजीभूत शब्द : इंटरनेट, डिजिटल, साइबर, उपकरणों, ऑनलाइन, मानसिक स्वास्थ्य

परिचय :

साइबर युग, जिसे डिजिटल युग भी कहा जाता है, इसने हमारे जीवन के हर एक पहलू को गंभीरता से प्रभावित किया है। वर्तमान में प्रौद्योगिकी और इंटरनेट ने हमारे दैनिक जीवन को तो काफी सरल और प्रभावी बनाया है, लेकिन इसके साथ ही यह बच्चों के जीवन पर भी गहरा एवं नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है। बच्चे अब आजकल इंटरनेट, सोशल मीडिया और ऑनलाइन गेम के माध्यम से अपना अधिकांश समय बिता रहे हैं, जिससे उनके सामाजिक, मानसिक और शारीरिक विकास पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। कैलिफोर्निया स्टेट यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञान के प्रोफेसर की रिपोर्ट के अनुसार "जो बच्चे सोशल नेटवर्किंग साइट पर घंटों समय गुजारते हैं, वे अपने आप को समाज से अलग कर आत्मकेंद्रित और अहंकारी बना लेते हैं"। ऐसे बच्चे धीरे–धीरे अकेलेपन के कारण अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करने से भी दूर होता चले जाते है। यौन इच्छाओं की बढ़ती तीव्रता के कारण वे अपनी निजता को भी अनजाने में सार्वजनिक करते चले जाते हैं। इसके दुरुपयोग ने उसके कोमल मन को गहरे तक आहत किया है। उसकी चुलबुलाहट गंभीरता और उदासी में बदल कर चिड़चिड़ेपन तक पहुंच रही हैं। इसके फलस्वरूप बच्चों में डिप्रैशन, एंजायटी जैसी गंभीर मानसिक बीमारियाँ उनके अंदर पनपने लगती है।

अधिक टीवी देखनेवाले एवं सोशल नेटवर्किंग साईट पर समय बिताने वाले बच्चे बाहरी खेलों में रुचि लेना बंद कर देते हैं, जिससे उनमें मोटापा अकेलेपन जैसी समस्या देखने को मिलती है। यह बेहद ही चिंता का विषय है। इस विषय पर भी समय रहते ध्यान देना अत्यावश्यक हो जाता है। ऐसा नहीं है कि टीवी मोबाइल ही समस्त बुराइयों का स्रोत है। "अति सर्वत्र वर्जियते" अर्थात् अधिक हमेशा ही घातक होता है। टीवी संस्कृति को अत्यधिक बढ़ावा मिलने के कारण अबोध एवं अपरिपक्व बालक प्रायः अपने आदर्श न केवल टीवी के पात्रों में ढूंढने लगते हैं, बल्कि उनकी कल्पनाओं में ही जीने लगते हैं तथा उनमें अपने दैनिक जीवन में उनके जैसा व्यवहार करने की प्रवृत्ति भी बढ़ जाती है। टीवी कार्यक्रम पर एसोचौम की रिपोर्ट के अनुसार 6 से 17 साल के आयु वर्ग के ज्यादातर बच्चे एक सप्ताह में कम से कम 35 घंटे से ज्यादा समय टीवी देखने में बिताते हैं। इससे बच्चों की मनोवृत्ति में नकारात्मक परिवर्तन देखने को मिलता है एवं अहिंसा प्रधान राष्ट्र के बच्चों में धीरे–धीरे हिंसक प्रवृत्ति बढ़ रही है। इस प्रकार हम कह सकते हैं, कि जिन बच्चों में टीवी या फोन देखने की आदत ज्यादा है, उनमें हिंसक होने की प्रवृत्ति भी ज्यादा पाई जाती हैं। टीवी पर हिंसा के कार्यक्रम देखने वाले बच्चों की मानसिकता पर हिंसा ही छाई रहती हैं। एक अध्ययन से यह पता चला है कि बच्चों में टीवी मोबाइल का ज्यादा उपयोग उनकी साक्षरता और भाषाई कुशलता पर नकारात्मक असर डालता हैं। भाषाई कुशलता कम होने से उनकी अभिव्यक्ति की क्षमता कम हो जाती हैं। यही बच्चे अगर पुस्तक पढ़ते हैं अथवा खिलौने से खेलते हैं, तो उनकी दिमागी क्षमता बढ़ती हैं। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि इंटरनेट से जितना काम आसान हो गया है, आज उतना ही उसका नुकसान भी हैं। बच्चों के द्वारा ज्यादा इंटरनेट व टीवी का उपयोग करने से पूरी तरह विपरीत प्रतिक्रिया उत्पन्न हो रहीं हैं। बच्चों में इस प्रवृत्ति को रोकने हेतु अभिभावक को बच्चों के

साथ अनेक प्रकार के खेलकूद, गाना, नृत्य और चित्रकारी इत्यादि क्रियाकलाप करने के लिए प्रेरित किया जाएं, जिससे कि बच्चों मानसिक भटकाव को कम किया जा सकें और वे टीवी व मोबाइल से दूरी बना सकें। बच्चे एक दूसरे के साथ इंटरेक्ट नहीं हो पा रहें हैं। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी हैं। लेकिन आज के समय में अकेला जिंदगी जीने की आदत हो रहीं है। आजकल बच्चों को यह भी पता नहीं होता है कि खेलने क्या है और कैसे खेला जाता है। गिल्ली–डंडा, लुका–छुपी, सितोलिया, लंगड़ी टांग, शतरंज, खो – खो, रूमाल झपट्टा ये सारे खेल अब गुजरे जमाने की बातें लगती है। आजकल के बच्चों के पास कंप्यूटर व मोबाइल गेम्स के अलावा कोई ऑप्शन नहीं है। इसलिए आज हम सबों के लिए यह समझना अत्यंत आवश्यक हो गया है कि बच्चों के सर्वांगिक बौद्धिक, शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए उन्हें घर की चार दिवारी से बाहर निकाल कर विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेने को बढ़ावा दे, जिससे बच्चों में जीतने – हारने तथा सफलता और सफलता से परे सीखने–सिखाने, आत्मविश्वास एवं आपसी सहयोग की पवि़त्र भावना का विकास हो।

जर्नल पेट्रियोटिक रिसर्च में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार स्क्रीन अथवा मोबाइल पर समय बिताने वाले किशोर एवं बच्चों के व्यवहार में असामान्य बदलाव होने लगता है। अक्सर वे जिद्दी चिड़चिड़ें और गुस्सैल होने लगते हैं। अध्ययन के अनुसार इसके लिए उनके माता–पीताओं का द्वारा किए जा रहे मोबाइल अथवा स्क्रीन प्रयोग का इस्तेमाल महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अध्ययन में संबंधि सम्मिलित 72.9% माता–पिताओं ने यह स्वीकार किया कि वह अपनी बच्चों के साथ या सामने मोबाइल का प्रयोग करते हैं।

एन०सी०ई०आर०टी० कि मनोदर्पण रिपोर्ट के अनुसार मोबाइल का प्रयोग करने वाले अधिकांश बच्चे आएं दिन साइबर बुलिंग का शिकार होते हैं। बिहार में पिछले 5 वर्षों में 15,543 बच्चे इसका शिकार हुए हैं। ज्ञातव्य हो कि आज 90% से अधिक स्कूली बच्चे मोबाइल का इस्तेमाल करते हैं। ये कई ग्रुप से जुड़े होते हैं और इन समूह में कुछ ऐसे भी छात्र या छात्राएँ होती हैं, जो अपने सहपाठियों के निजी तस्वीरें या जानकारियों का गलत इस्तेमाल कर नुकसान पहुंचाने का प्रयास करते हैं।

साइबर बुलिंग आमतौर पर ऑनलाइन होने वाला एक प्रकार का शोषण अथवा रैगिंग है, जिसमें व्यक्ति विशेष को धमकी देना, उसके खिलाफ आपत्तिजनक अफवाहों को बढ़ावा देना शादी और त्योहारों और बर्थडे अथवा विशेष अवसरों पर विवादास्पद कमेंट या बयान बाजी करना, अश्लील भाषा का प्रयोग, फोटो का गलत इस्तेमाल इत्यादि सम्मिलित किया जाता है। आजकल तो जाली आईडी के माध्यम से आपत्तिजनक संदेश अथवा वीडियो भेज कर भी ब्लैकमेल करना अथवा धमकाना आम घटना हो गई हैं।

ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी के न्यूरो साइंटिस्ट वरामरा ग्रीम फील्ड ने बताया कि सोशल वेबसाइट बच्चों के मस्तिष्क पर हानिकारक प्रभाव डालती है, जिससे बालकों में आत्महत्या करने की प्रवृत्ति अचानक वृद्धि हुई है। मानसिक तनाव के कारण उसकी एकाग्रता भी कम हुई है। आज के डिजिटल युग में, इंटरनेट और तकनीकी विकास ने बच्चों के जीवन को पूरी तरह से बदल कर रख दिया है। जहाँ एक ओर इन तकनीकों ने शिक्षा और मनोरंजन के नए द्वार खोले हैं, वहीं दूसरी ओर इनका अत्यधिक उपयोग बच्चों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है। इस शोध पत्र का उद्देश्य साइबर की दुनिया में बच्चों के उलझते बचपन का विश्लेषण करना है।

इंटरनेट और बच्चों का जीवन :

इंटरनेट ने बच्चों को सीखने और जानने के असीमित अवसर प्रदान किए हैं। ऑनलाइन शैक्षिक सामग्री, ई–बुक्स, और वीडियो ट्यूटोरियल्स ने बच्चों की शिक्षा को आसान और मजेदार बना दिया है। इसके अतिरिक्त, सोशल मीडिया और ऑनलाइन गेम्स ने बच्चों को मनोरंजन के नए साधन उपलब्ध कराएँ हैं। लेकिन इन सुविधाओं के साथ–साथ, इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग बच्चों के जीवन में कई समस्याएं भी लेकर आया है। उसकी याद करने की प्रवृत्ति कमजोर हुई हैं। पहाड़ा, गुणा, भाग तो जैसे वह अब भूलता ही जा रहा है। एस०एम०एस० की शॉर्ट फॉर्म लेखन प्रक्रिया ने उसकी भाषा और लेखन शैली को भी कमजोर किया हैं। साइबर की दुनिया बहुत महत्वपूर्ण और उपयोगी हैं, इससे किसी भी प्रकार इनकार नहीं किया जा सकता हैं और साथ ही इसने मानव जीवन को असीमित विकास की संभावनाओं से जोड़ा है। इंटरनेट के माध्यम से विद्या व वाणिज्य से लेकर कला, संस्कृति और साहित्य तक को विश्व भर के लोगों को सहजता व सरलता से उपलब्ध कराकर जानकारी का खजाना लोगों के हाथों में सोप दिया है, लेकिन इसका नकारात्मक पक्ष इसे भी बड़ा है, जिससे कि बालकों को इंटरनेट सफरिंग की लत से बचाए रखने के लिए उनकी जागरूकता बढ़ाने और सकारात्मक और नकारात्मक पक्ष की जानकारी देने, स्वास्थ्य व खानपान के संबंध समझने के साथ–साथ समय के सदुपयोग की ओर भी बालकों का ध्यान दिलाना हैं।

साइबर दुनिया का एक महत्वपूर्ण पक्ष बालक की सोच को नकारात्मक व उत्तेजित बनाना भी है, जिसके कारण बच्चे अपना कदम अपराध की दुनिया की तरफ बढ़ाने लगता

हैं। नग्नता और उन्मुक्त तथा यौन संबंधों के आमंत्रण ने नैतिकता की दीवारों को गिरा दिया है।

आजकल हमें लगभग प्रतिदिन ही समाचार पत्रों और टेलीविजन में यह में पढ़ने और देखने को मिलता है कि सातवीं कक्षा में पढ़ रहे एक छात्र ने कक्षा तीन या पाँच के कक्षा की छात्रा के साथ बलात्कार करने की कोशिश की या कुछ इस प्रकार की अन्य घटनाएँ जैसे मारपीट, नशा, अश्लील सामग्री का लेनदेन इत्यादि की घटनाएँ अखबार और टीवी की सुर्खियाँ बनी रहती हैं। भविष्य की पीढ़ियाँ निरंतर स्वयं ही तैयार होती है और वह नागरिक के रूप में अपनी सक्रिय भूमिका निभाकर अपने विचार और संस्कारों के अनुरूप समाज के निर्माण में सहायक होती है। बच्चों की आने वाली पीढ़ियाँ जिस प्रकार समाज निर्माण करेगी उसकी झलक उनके पालन पोषण के तरीकों में स्पष्टता से झलकता है। टीवी, कंप्यूटर, वीडियो गेम, नेट, फेसबुक और स्मार्टफोन के मकर जाल में उलझी बालकों की भावी पीढ़ी के भविष्य के लिए चुनौती बनती जा रही है। अतः अध्ययन का मुख्य उद्देश्य साइबर युग में बच्चों के उलझते बचपन का विश्लेषण करना है।

उद्देश्य :

प्रस्तुत शोध पत्र का मूल उद्देश्य वर्तमान साइबर युग में बच्चों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य एवं उसके विकास पर इंटरनेट और डिजिटल उपकरणों के उपयोग के प्रभाव को उजागर करना है। अर्थात् उक्त अध्ययन उन चुनौतियों और समस्याओं के विषय में विस्तृत ज्ञान एकत्रित करना चाहता है, बच्चे जिनका सामना दुनिया में कर रहे हैं। इसके साथ ही वर्तमान में शोध प्रपत्र उन संभावित समाधानों पर भी चर्चा करना चाहता है,

जो बच्चों की सुरक्षा और स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। अतः शोध अध्ययन प्रपत्र के प्रमुख उद्देश्य इस प्रकार हैं।

- साइबर युग में बच्चों के जीवन में प्रौद्योगिकी और इंटरनेट के प्रभाव का अध्ययन।
- बच्चों के मानसिक सामाजिक और शारीरिक विकास पर साइबर युग के प्रभाव का विश्लेषण करना ।
- अभिभावकों और शिक्षकों के दृष्टिकोण से बच्चों के ऑनलाइन व्यवहार का अध्ययन करना ।
- साइबर युग में बच्चों के लिए उपयुक्त सुरक्षा उपायों और गाइड लाइंस की सिफारिश करना।

परिकल्पना :

यह परिकल्पना की जाती है कि इंटरनेट और डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग बच्चों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। इसके अतिरिक्त, यह भी माना जाता है कि साइबर बुलिंग और ऑनलाइन शोषण से बच्चों में तनाव, अवसाद और आत्मसम्मान की कमी हो सकती है।

इस अध्ययन के तहत निम्नलिखित परिकल्पनाएँ बनाई गई है

- साइबर युग में बच्चों का बचपन अधिक तनावपूर्ण और उलझा हुआ होता है।
- इंटरनेट और प्रौद्योगिकी के अत्यधिक प्रयोग से बच्चों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

- बच्चों के ऑनलाइन व्यवहार में अनुशासन की कमी होती है, जिससे उसके सामाजिक विकास में बाधा उत्पन्न होती है।

- अभिभावक और शिक्षक बच्चों के ऑनलाइन व्यवहार पर पर्याप्त नहीं निगरानी नहीं रखते हैं।

साहित्य समीक्षा :

शोध समस्या के विषय में गहरी समझ विकसित करने के लिए शोध विषय से संबंधित साहित्य का अध्ययन एक महत्वपूर्ण कदम होता है। इसलिए प्रस्तुत शोध कार्य के लिए भी अतीत में साइबर तकनीकी के उपयोग तथा बच्चों पर उसके पडने वाले प्रभाव के अध्ययन से संबंधित साहित्य का विश्लेषण किया गया है, जो कि इस प्रकार है :–

- दीक्षित, एस० एंड शुक्ला, एच० (2010) दीक्षित, एस० और शुक्ला, एच० (2010) ने अपने लेख में मध्य भारत के एक मेडिकल कॉलेज और संबद्ध अस्पताल के छात्रों के बीच मोबाइल फोन की लत का मूल्यांकन करें ने दर्शाया कि अध्ययन के परिणाम एम०जी०एम० रिस्टोरेटिव कॉलेज, इंदौर के छात्रों के बीच सेल फोन निर्भरता के संकेत हैं। नोमोफोबिया की सूचना विशेषता आधुनिक युग का एक उभरता हुआ मुद्दा है। वास्तविक समस्या का मूल्यांकन करने और इस प्रकार उभरते मुद्दों को संभालने का एक तरीका खोजने के लिए बहुकेंद्रीय जाँच की आवश्यकता है।

- अकिन (2011), में "इंटरनेट एडिक्शन एंड डिप्रेशन" शीर्षक वाले अपने लेख में निष्कर्ष निकला की वेब निर्भरता, निराशाएँ, चिंता और दबाव को प्रभावित करती है। इसलिए वर्तमान खोज वेब फिक्सेशन और उदासियत और तनाव के बीच संबंधों की हमारी

समझ को बढ़ाती है। "इंटरनेट की लत और अवसाद, चिंता और तनाव" शीर्षक वाले अपने लेख के इस अध्ययन में शामिल किया है कि किस प्रकार वेब की लत, निराशा की चिंता को प्रभावित करती है और सीधे तौर पर धक्का देती है। इंटरनेट की लत में छात्र अवसाद, चिंता और तनाव के प्रति असुरक्षित होंगे। इसलिए हालिया खोजों ने इंटरनेट की लत और अवसाद, तनाव और तनाव के बीच संबंधों की हमारी समझ को बढ़ाया है।

- मेरलो, एल० एट० अल० (2013), ने अपने लेख में "प्रारंभिक मनोवैज्ञानिक गुणों का विकास", में यह निष्कर्ष निकाला कि इस पैमाने में अच्छी आंतरिक स्थिरता है तथा यह मोबाइल फोन के उपयोग की समस्या का आकलन करने के लिए सभी जगह उपयोग करने के लिए वैध है।

- हाऊ, जे० एट० अल० (2017), अपने लेख "वी चैट" का अत्यधिक उपयोग, चीन में कॉलेज के छात्रों के बीच सामाजिक संपर्क और नियंत्रण का स्थान' में पता चला है कि वी चैट का अत्यधिक उपयोग नियंत्रण के उच्च स्थान और सामाजिक संपर्क के साथ जुड़ा हुआ है, परिणाम यह भी होना चाहिए कि चीन में छात्रों पर वी चैट का अधिक प्रभाव पड़ता है।

- वकीली, के० (2017), ने अपने लेख, "इंटरनेट की लत से दूसरी कक्षा की हाई स्कूल की छात्राओं में शैक्षणिक चिंता में वृद्धि", शीर्षक से निष्कर्ष निकाला कि शैक्षणिक प्रदर्शन और इंटरनेट की लत के बीच कोई संबंध नहीं है।

- प्रसाद, एम० एट० अल० (2017), ने अपने लेख नोमोफोबिया में डेंटल छात्रों के बीच मोबाइल फोन के उपयोग का आंकलन करने के लिए क्रॉस सेक्शनल अध्ययन शुरू किया,

जिसमें मोबाइल फोन के उपयोग के पैटर्न के लिए खतरनाक संकेत दिखाई दिए, इसने उनके शैक्षणिक प्रदर्शन को भी प्रभावित किया है, यह भी सलाह दी गई थी कि वे अपने मोबाइल फोन के उपयोग को नियंत्रित करें।

- कासियानी, के एट० अल० (2018) ने अपने लेख, इंटरनेट उपयोग और पहुँच, व्यवहार, साइबर धमकी और प्रशिक्षण में कहा कि बच्चों के इंटरनेट के उपयोग का विश्लेषण, उनके किशोरों पर ध्यान केंद्रित करते हुए माता—पिता के निर्देश, ट्यूशन या स्व—प्रशिक्षण जैसे कारकों पर विचार करते हुए उपयोग करना और प्राप्त करना सीखते हैं। यह दर्शाता है कि वे औपचारिक समुदाय के साथ कैसे संपर्क करते हैं और कैसे वे इंटरनेट पर खतरों और खतरनाक प्रथाओं को देखते हैं। डेटा नवाचार को एक साधन के रूप में देखा जाना चाहिए न कि एक बाधा के रूप में।

शोध डिजाइन :

इस अध्ययन के लिए एक सर्वेक्षण और साक्षात्कार—आधारित शोध डिजाइन अपनाया गया है। इसमें विभिन्न स्कूलों के 10—15 वर्ष की आयु के बच्चों को शामिल किया गया है। माता—पिता और शिक्षकों से भी उनकी राय और अनुभवों को जानने के लिए साक्षात्कार लिए गए हैं। सर्वेक्षण के माध्यम से बच्चों की ऑनलाइन गतिविधियों, उनके इंटरनेट उपयोग के समय, और इसके प्रभावों के बारे में जानकारी एकत्र की गई है।

शोध विधि :

शोध पत्र को पूरा करने के लिए मुख्यतः द्वितियक आँकडों का सहारा लिया गया है, जैसे— आनलाईन रिसर्च डाटा , विभिन्न संस्थनों द्वारा शोध विषय से संबंधित आँकडे, विषय से

संबंधित साहित्य, विभिन्न प्रकाशित शोध पत्रएवं पत्रिकाएँ, संचिकाओं का सहारा लिया गया हैं।

डेटा विश्लेषण :

राष्ट्रीय अपराध रिकार्ड ब्यूरो एन० सी० आर० बी० के आँकड़े बताते हैं कि 2019 में बच्चों के खिलाफ साइबर अपराधों की 164 मामले दर्ज किए गए हैं, जबकि 2018 में बच्चों के खिलाफ इसके कुल 117 मामले सामने आए थे। इससे पहले 2017 में ऐसे 79 मामले दर्ज किए गए थे। 2019 में 164 मामले थे। 2019 के मुकाबले 2020 में बच्चों के खिलाफ साइबर अपराध के मामलों में 400 फीसदी की वृद्धि दर्ज हुई है। एन० सी० आर० बी० की ओर से जारी किए गए आंकड़ों के मुताबिक 2020 में बच्चों के खिलाफ ऑनलाइन अपराधों के कुल 842 मामले सामने आए, जिसमें से 738 मामले बच्चों को यो कृतियों में चित्रित करने वाली सामग्रियों को प्रकाशित करने या प्रसारित करने से संबंधित थे।

यूनिसेफ की रिपोर्ट 2020 के मुताबिक दक्षिण एशिया में 13 फीसदी बच्चे और 25 साल से कम उम्र वाले लोगों में घर पर इंटरनेट का इस्तेमाल किया। रिपोर्ट में यह भी कहा गया कि कम और मध्यम आय वाले देशों में 14 फीसदी स्कूल जाने वाले बच्चों (3 से 17 वर्ष) ने घर पर इंटरनेट का इस्तेमाल करते हैं। हालांकि यह आँकड़ा उपलब्ध नहीं है कि कितने प्रतिशत बच्चे पढ़ाई या अन्य कार्यों के लिए इंटरनेट का इस्तेमाल करते हैं।

प्रकाशित रिपोर्ट के अनुसार भारत में साइबर अपराध के सर्वाधिक मामले पाँच राज्यों में मिले हैं। बच्चों के खिलाफ साइबर अपराधों में शीर्ष पाँच राज्यों में उत्तर प्रदेश 170, कर्नाटक 144, महाराष्ट्र 137, केरल 107 तथा उड़ीसा 71 सम्मिलित है। राष्ट्रीय अपराध रिकार्ड ब्यूरो ने 2019 रिपोर्ट जारी की रिपोर्ट के अनुसार भारत में साइबर अपराध तेजी से

और लगातार बढ़ रहे हैं। 2014 की रिपोर्ट में साइबर अपराधियों की संख्या 9,622 थी, 2016 में यह 11, 595 तथा 2016 में 12,317 हो गई है।

नकारात्मक प्रभाव :

डिजिटिलीकरण के फलस्वरूप मोबइल, कम्प्यूटर इत्यादि उपकरणों पर बच्चों पर बढती निर्भरता एवं स्क्रीन टाईम के नकारात्मक प्रभावों का आकलन निम्नलिखित बिदुओं के माध्यम से किया जा सकता हैं :–

➢ साइबर बुलिंग :

साइबर बुलिंग बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डालता है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर बच्चों को तंग करना, अपमानजनक संदेश भेजना, और धमकाना जैसे क्रियाकलापों से बच्चों में तनाव, अवसाद और आत्मसम्मान की कमी हो सकती है। कई बार, बच्चे इन समस्याओं को अपने परिवार से साझा नहीं करते, जिससे स्थिति और भी गंभीर हो जाती है।

- साईबर स्टॉकिग
- हैकिग
- साइबर धमकी
- बाल पोनोग्राफी
- बौद्यिक संपदा अपराध
- ऑनलाइन जुआ पायरेड साफटवेयर का विवरण
- फिशिंग

- साइबर अतिसंचार
- साइबर जबरन वसूली
- स्पैम

➢ गोपनीयता और सुरक्षा :

बच्चों की ऑनलाइन गतिविधियों में गोपनीयता और सुरक्षा की कमी एक गंभीर चिंता का विषय है। बच्चों को अक्सर यह जानकारी नहीं होती कि कौन सी वेबसाइट सुरक्षित है और कौन सी नहीं। इसके अलावा, व्यक्तिगत जानकारी साझा करने से उन्हें साइबर अपराधियों का शिकार बनने का खतरा रहता है। माता–पिता और शिक्षकों को इस मुद्दे पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

➢ स्वास्थ्य पर प्रभाव :

लंबे समय तक स्क्रीन के सामने बैठने से बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। आंखों में समस्या, मोटापा, और नींद की कमी जैसी समस्याएँ आम हो गई हैं। इसके अलावा, डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग बच्चों की शारीरिक गतिविधियों को भी सीमित कर रहा है, जिससे उनके शारीरिक विकास में रुकावट आ रही है।

➢ शैक्षणिक प्रदर्शन :

इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग बच्चों के शैक्षणिक प्रदर्शन को भी प्रभावित कर सकता है। पढ़ाई के समय ऑनलाइन गेम्स और सोशल मीडिया का उपयोग बच्चों को

पढ़ाई से विचलित कर सकता है, जिससे उनकी एकाग्रता और स्मरणशक्ति पर प्रभाव पड़ता है। इसके परिणामस्वरूप, उनकी शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट आ सकती है।

➢ मानसिक स्वास्थ्य :

साइबर दुनिया में बच्चों का अत्यधिक समय बिताना उनके मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर डाल सकता है। सोशल मीडिया पर दूसरों की जीवनशैली देखकर बच्चों में ईर्ष्या, असंतोष और आत्मविश्वास की कमी हो सकती है। इसके अलावा, साइबर बुलिंग और ऑनलाइन शोषण के कारण बच्चों में तनाव और अवसाद की समस्या बढ़ सकती है।

➢ परिवारिक संबंधः

साइबर की दुनिया में उलझे बच्चे अपने परिवार के साथ कम समय बिताते हैं, जिससे परिवारिक संबंधों में दूरी बढ़ सकती है। माता–पिता और बच्चों के बीच संवाद की कमी हो सकती है, जिससे पारिवारिक संबंध कमजोर हो सकते हैं। अध्ययन से यह भी पता चला है कि साइबर दुनिया में उलझे बच्चों में व्यवहारिक ज्ञान का आभाव सा हो जाता हैं तथा बाहरी दुनिया से सर्म्पक टूट जाता हैं। अतः आगे चल कर उन्हें विकट परिस्थितियों में सामजस्य स्थापित काफी करने में कठिनाईयाँ होती हैं। फलतः वे धीरे–धीरे अवसाद का शिकार होने लगते हैं।

➢ सुरक्षा एवं गोपनीयता का अभाव :

इंटरनेट पर बच्चों की सुरक्षा एक प्रमुख चिंता का विषय है। साइबर बुलिंग, ऑनलाइन और डाटा गोपनीयता की समस्या बच्चों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकती है। अनजाने में बच्चे अपनी व्यक्तिगत जानकारी को अपरिचित

लोगों से सझा कर सकते हैं, जो उनके लिए निकट भविष्य में खतरनाक साबित हो सकता है।

➢ इंटरनेट उपयोग और शिक्षा :

अध्ययन से पता चला है कि बच्चों का अत्यधिक इंटरनेट उपयोग उनके शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित करता है। ऑनलाइन गेम्स और सोशल मीडिया के कारण उनकी पढ़ाई में एकाग्रता की कम हो जाती है, जिससे उनके परीक्षा परिणाम प्रभावित होते हैं।

➢ मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभावः

साइबर बुलिंग और ऑनलाइन शोषण के कारण बच्चों में तनाव और अवसाद की समस्या पाई गई है। सोशल मीडिया पर दूसरों की जीवनशैली देखकर बच्चों में ईर्ष्या और आत्मसम्मान की कमी हो सकती है।

➢ शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभावः

लंबे समय तक स्क्रीन के सामने बैठने से बच्चों में आंखों की समस्या, मोटापा, और नींद की कमी जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। इसके अलावा, शारीरिक गतिविधियों में कमी के कारण उनके शारीरिक विकास पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता हैं।

सुझावः

1. कौशल विकास :

वर्तमान युग तकनीकी कौशल का युग है। आधुनिक तकनीकी कौशल में निपुणता बच्चों के भविष्य के विकास में अत्यंत ही कारगर साबित हो रहा है साथ ही उनके जीवन में सफलता के अवसर को भी कई गुना बढ़ा देता है। तकनीकी रूप से अकुशल बच्चे आज

की भाग दौड़ भरी जिंदगी में बिछड़ने लगते हैं तथा स्वयं ही हीनता के भाव से ग्रसित हो जाते हैं। साइबर युग में बच्चों को उनके रुचियाँ और क्षमताओं को विकसित विभिन्न प्रकार के कौशल जैसे प्रोग्रामिंग, ग्राफिक, डिजाइन, संगीत और भाषा लिखने व सीखने के ऑनलाइन कोर्सेज मिलते हैं। बच्चे अपने समय एवं सुविधा अनुसार इन कोर्सों को सीख कर अपनी क्षमताओं का विकास करने के पर्याप्त अवसर पाकर जीवन में सफलता प्राप्त करते हैं।

2. समय सीमा निर्धारित करना :

माता–पिता को बच्चों के इंटरनेट उपयोग के लिए समय सीमा निर्धारित करनी चाहिए और उनके ऑनलाइन गतिविधियों की निगरानी करनी चाहिए।

3. सुरक्षित इंटरनेट उपयोग :

बच्चों को सुरक्षित इंटरनेट उपयोग के बारे में शिक्षित करना चाहिए और साइबर बुलिंग के खतरों के बारे में जागरूक करना चाहिए।

4. शारीरिक गतिविधियों को प्रोत्साहन :

बच्चों को शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए ताकि उनका शारीरिक और मानसिक विकास संतुलित रहे।

5. खुला संवाद :

माता–पिता और बच्चों के बीच खुले संवाद को बढ़ावा देना चाहिए ताकि बच्चे अपने ऑनलाइन अनुभवों और समस्याओं को साझा कर सकें।

निष्कर्ष:

साइबर युग में बच्चों का उलझता बचपन एक गंभीर समस्या है, जिसे अनदेखा नहीं किया जा सकता हैं। बच्चों की सुरक्षा, गोपनीयता, और मानसिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए माता–पिता, शिक्षक और समाज के सभी सदस्यों को मिलकर प्रयास करने की आवश्यकता है। इस डिजिटल युग में, बच्चों के स्वस्थ और सुरक्षित विकास के लिए उचित मार्गदर्शन और समर्थन प्रदान करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। आज के साइबर युग में बच्चों का बचपन मकर जाल की तरह उलझता जा रहा है, जिससे निकल पाना उनके लिए लगभग असंभव हो जाता है। इस अध्ययन से हमें यह समझने में सहायता मिलेगी की साइबर युग में बच्चों का बचपन क्यों और कैसे प्रभावित हो रहा हैं। इसके अलावा यह अध्ययन अभिभावक और बच्चों के ऑनलाइन व्यवहार को समझने और उसे इन्हें सही दिशा में मार्गदर्शन प्रदान करने में मदद करेगा। अंततः यह शोध पत्र समाज को साइबर युग में बच्चों के बेहतर भविष्य के लिए आवश्यक कदम उठाने की दिशा में प्रेरित करेगा, साथ ही साथ यह शोध पत्र बच्चों को अधिक समय तक इंटरनेट या फोन के उपयोग करने से सामाजिक मानसिक और शारीरिक विकास पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभावों के विषय में जागरूकता भी प्रदान करेगा ।

संदर्भ सूची

1. अल्बरिनी, ए०, (2006), ”कल्चरल पार्टिसिपेशनः द मिसिंग एलिमेंट इन द इंप्लीमेंटेशन ऑफ आईसीटी इन डेवलपिंग कंट्रीज“, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजूकेशन एंड डेवलपमेंट यूजिंग इनफॉरमेशन एंड कम्युनिकेशन टेक्नोलॉजी, 2(1), 49—65

2. एल० ज़फर ए० एंड बज्जली, सी० ए० (2004). ”द आर्ट का स्टोरी टेलिंग पर क्रॉस कल्चरल अंडरस्टैंडिंग इंटरनेशनल जर्नल ऑफ अर्ली चाइल्डहुड“, 36,(1), 35—48, https://doi.org/10.1007/BF03165939

3. ऑस्ट्रेलियन गवर्नमेंट डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ (2014), ”ऑस्ट्रेलियास फिजिकल एक्टिविटी एंड सेकेंडरी बिहेवियर गाइडलाइंस फॉर एडल्ट्स“, 18—64 वर्ष ऑस्ट्रेलियन गवर्नमेंट,1—8,https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/F0IF9232BEDA5BCA257BF0001E720D/SFile/brochurePA Guidelines_A5_18&64yrs-pdf

4. ब्रॉडी, जे० ई० (2015), (6 जुलाई 2015), ”स्क्रीन एडिक्शन इज टेकिंग ए टॉल ऑन चिल्ड्रन“, द न्यू यॉर्क टाइम्स, https://well.biogs.nytimes.com/2015/07/06/screen-addiction.is.taking-a-toll-on-children/

5. वेबेलियर, डी ० ग्रीन, सी ०, एस०, एंड डाई, एम० डब्ल्यू० जी० (2010), "चिल्डेन, वीर्यडः फॉर बिटर एंड फॉर वॉर्स न्यूरॉन" https://doi-org/10-1016/j.compedu.2014.04.013

6. ब्रोमवर्ग, एन० आर०, टेचाटासनसोनटर्म, ए० ए० एंड डियाजए, एंड्रेड, ए० (2013), इंगेजिग स्टूडेंट : डिजिटल स्टोरिटेलिग इन इन्फॉर्मेशन सिस्टम लर्निग" पेसिफिक एशिया जर्नल ऑफ द एसोशिएशन फॉर इन्फॉर्मेंशन सिस्टम 1, 22. https://doi.org/10.17705/pasi:05101

7. मैंगुएर एल० एल० (2007), "स्वास्थ्य डिजिटल स्टोरिटेलिग परियोजना" अमरीकन जर्नल ऑफ हेल्थ एजुकेशन, 38(1),41,43. https://doi.org/100.1080/19325037.2007.10598941 आई हार्ट, एम० ए०.

8. ए० ए० फेराग, एल० मेग्लारस, एस०, मॉस्कोयानिस, एंड एच० जेनिके "साइबर सुरक्षा घुसपैठ का पता लगाने के लिए गहन शिक्षाः दृष्टिकोण , डेटासेट और तुलनात्मक अध्ययन" जे इफ। सुरक्षित अप्ल. 2019.

9. समाज कल्याण, मई 2012 पेज न० –30–31.

10. समाज कल्याण, नवंबर 2015 पेज न०– 30–31.

11. एम खान और के० सलाह, "आईओट, सुरक्षा, समीक्षा, ब्लॉकचेन समाधान और खुली चुनौतियाँ" भविष्य पीढी गणना सिस्ट, 2018.

12. आई० एम० वेंटर, आर जे विलग्नाट, के० रेनाड और एम० ए वेंटर, "साइबर सुरक्षा शिक्षा तीन आर जितनी ही आवश्यक है", हेलियॉन, 2019.