

## कशिरों पर स्मार्टफोन के इस्तेमाल का प्रभाव

### प्रलिस के लिये:

[चिता, परजनाता दशानरिदेश, ई-पीजी पाठशाला, मेटावर्स, वर्चुअल रयिलिटी, राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग, चाइलडलाइन 1098, ज्ञान साझा करने हेतु डजिटल बुनयािदी ढाँचा, प्रौद्योगिकी के लिये राष्ट्रीय शैक्षिक गठबंधन](#)

### मेन्स के लिये:

डजिटल प्लेटफॉर्म और बच्चों पर इसका प्रभाव, साइबर सुरक्षा और गोपनीयता, प्रौद्योगिकी और समाज ।

[स्रोत: द हट्टि](#)

## चर्चा में क्यों?

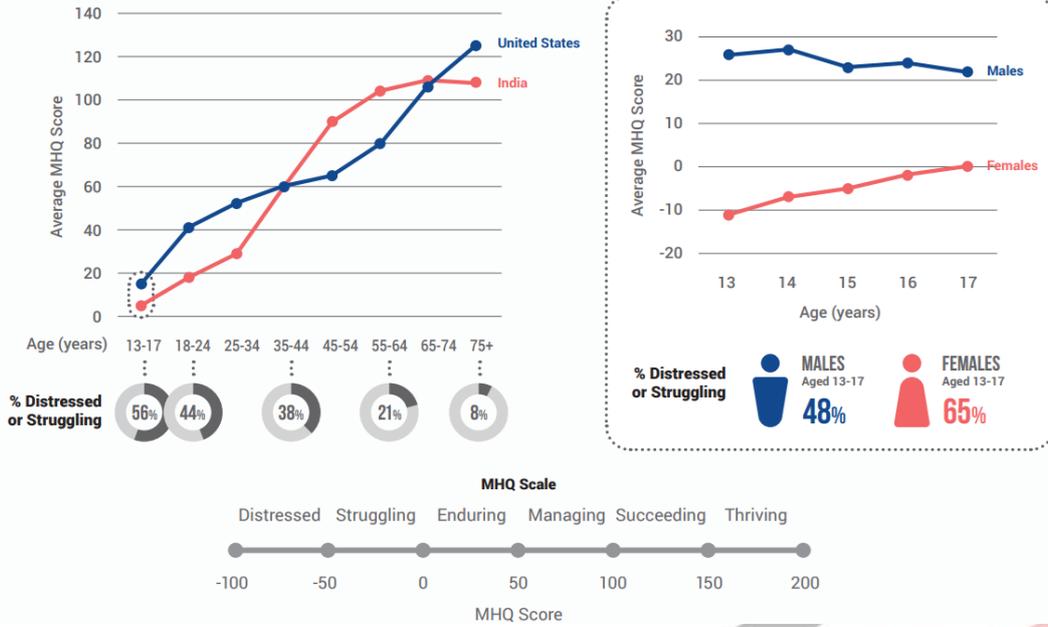
सैपयिन लैब्स द्वारा "2 222 222222: 22222222 22222222 222 22222" शीर्षक से एक अध्ययन, भारत और अमेरिका में 13-17 वर्ष की आयु के कशिरों में कम उमर में स्मार्टफोन के उपयोग और बगिडते [मानसकि स्वास्थय](#) के बीच चिताजनक संबंध पर प्रकाश डालता है ।

## अध्ययन के मुख्य नषिकर्ष क्या हैं?

- **स्मार्टफोन का उपयोग और मानसकि स्वास्थय:** कशिरों के माइंड हेल्थ कोशेंट (Mind Health Quotient- MHQ) पर आधारति अध्ययन से पता चलता है कि स्मार्टफोन के शुरुआती उपयोग और कशिरों के बीच मानसकि स्वास्थय में गरिावट के बीच एक महत्त्वपूर्ण संबंध है, जसिमें आक्रामकता, क्रोध, चडिचडिापन और [मतभिरम](#) जैसे लक्षणों में वृद्धा हो रही है ।
  - जो कशिर छोटी उमर में स्मार्टफोन का उपयोग करना शुरू करते हैं, उनमें मानसकि स्वास्थय संबंधी समस्याएँ अधिक गंभीर होती हैं ।
  - अवसाद और [चिता](#) के अलावा, [अंतरवेधी वचिरा \(Intrusive Thoughts\)](#) और [वास्तवकिता से अलगाव](#) जैसे नए लक्षण भी देखे गए, जो एक गंभीर [मानसकि स्वास्थय संकट](#) का संकेत देते हैं ।
- **ऑनलाइन जोखमि:** स्मार्टफोन तक कम उमर में पहुँच से युवा [अनुपयुक्त सामग्री](#) के संपर्क में आ जाते हैं, नीद में व्यवधान पडता है, तथा [वैयक्तिक संपर्क में कमी](#) आती है, जो सामाजकि कौशल वकिसति करने और [संघर्षों से नपिटने के लिये महत्त्वपूर्ण](#) है ।
- **लैंगकि भेदभाव:** अध्ययन से पता चलता है कि [महलाएँ वशिष रूप से असुरक्षति](#) हैं, तथा [लडकयिों में आक्रामकता और क्रोध](#) अधिक देखा जा रहा है ।
  - उल्लेखनीय रूप से 65% कशिरयिों ने संकट की बात कही, जो लडकों की तुलना में काफी अधिक है ।
- **सांस्कृतिक अंतर:** अमेरिका की तुलना में भारत में मानसकि स्वास्थय में गरिावट मंद है ।
  - अमेरिका में पुरुषों और महलाओं दोनों में [मानसकि स्वास्थय](#) में गरिावट स्पष्ट है, लेकिन भारत में केवल महलाओं में ही गरिावट देखी गई है, जबकि पुरुषों में कुछ पहलुओं में सुधार हुआ है ।
- **समाधान के रूप में शैक्षिक प्रौद्योगिकी:** अध्ययन में मानसकि स्वास्थय पर पडने वाले प्रभाव को कम करने के संभावति समाधान के रूप में [शैक्षिक प्रौद्योगिकी](#) और अभिावकों के [नयितरण](#) के साथ स्मार्टफोन तक सीमति पहुँच का सुझाव दिया गया है ।

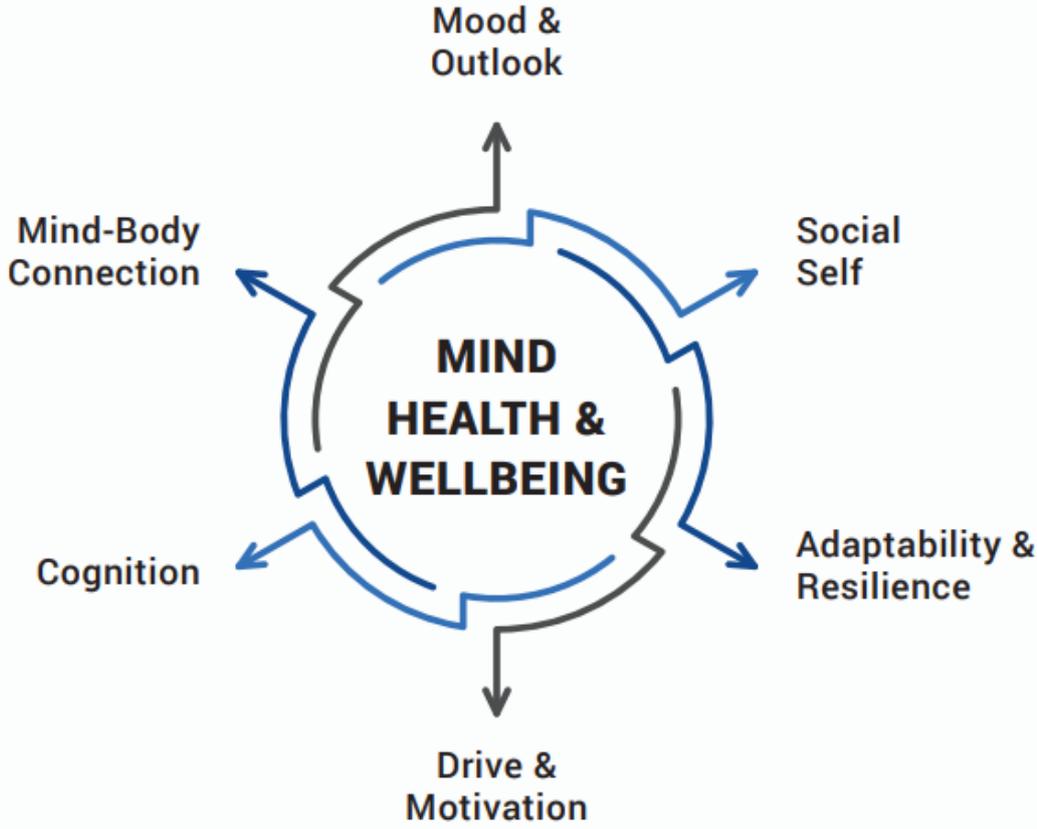
Left: MHQ scores declines and the percentage distressed/struggling increases with successively younger generations (age 75 to 13-17) in both US and India.

Right: Females aged 13-17 have lower MHQ scores and higher percentage distressed/struggling compared to males, in both US and India.



## माइंड हेल्थ कोशेंट (Mind Health Quotient- MHQ)

- परिचय: MHQ मानसिक कार्य के 47 पहलुओं का एक व्यापक मूल्यांकन है, जसि छह आयामों (मनोदशा और दृष्टिकोण, अनुकूलनशीलता और लचीलापन, सामाजिक आत्म, डराइव और अभिप्रेरणा, अनुभूति और मन-शरीर संबंध) में मापा जाता है।
  - समग्र MHQ स्कोर कार्यात्मक उत्पादकता से संबंधित है, जसिमें उच्च स्कोर अधिक उत्पादक दिनों से जुड़ा हुआ है।
  - "मानसिक कल्याण" के विपरीत, जो भावनात्मक अवस्थाओं पर केंद्रित है, "मानसिक स्वास्थ्य" भावनात्मक और कार्यात्मक दोनों पहलुओं को शामिल करता है, तथा जीवन की चुनौतियों का सामना करने और उत्पादकता बनाए रखने की क्षमता पर जोर देता है।
- MHQ बनाम IQ और EQ: माइंड हेल्थ कोशेंट (MHQ) बुद्धिलब्धि (IQ) (संज्ञानात्मक क्षमताओं को मापता है) और भावनात्मक लब्धि (EQ) (भावनात्मक बुद्धिमत्ता (EI) को मापता है) से भिन्न है।
  - MHQ मानसिक कार्यों की एक व्यापक शृंखला को समाहित करता है, जसिमें मनोदशा, लचीलापन और मन-शरीर संबंध शामिल हैं।



## बच्चों तक शीघ्र डिजिटल पहुँच का क्या प्रभाव होगा?

- इंटरनेट और सोशल मीडिया का प्रसार बच्चों के लिये दोधारी तलवार की तरह है। एक तरफ इसने लाखों लोगों के लिये शिक्षा को लोकतांत्रिक बनाया है, वहीं दूसरी तरफ इसने बच्चों को हानिकारक और वषिकृत व्यवहारों के संपर्क में ला दिया है।
- सकारात्मक प्रभाव:
  - **उन्नत शिक्षण अवसर:** डिजिटल पहुँच से शैक्षिक संसाधनों विविध स्रोत उपलब्ध होते हैं तथा भारत की पहलें जैसे **कशैक्षिक सामग्री से पूर्व-लोड किये गए टैबलेट सेट** और **PRAGYATA दशिया-नरिदेश** यह सुनिश्चित करते हैं कि विद्यार्थी वचिलति करने वाली सामग्री को सीमति करते हुए अधगम पर ध्यान केंद्रति करें।
    - **E-PG पाठशाला** वशिष रूप से दूरदराज के कषेत्रों के छात्रों के लिये ऑनलाइन पाठ्यक्रम और सहयोगात्मक शिक्षण तक पहुँच प्रदान करती है।
  - **व्यक्तगत शिक्षण:** आवश्यकता तैयार की गई शैक्षिक सामग्री के साथ **मशीन लरनिग और कृत्रमि बुद्धमितला** - आधारति प्लेटफॉर्म छात्रों की **सीखने की शैली के अनुसार अनुकूलति होते हैं**।
    - **गेम, समिलेशन और इंटरैक्टिव प्लेटफॉर्म** जैसे डिजिटल उपकरण अधगम को अधिक **आकर्षक** बना सकते हैं, जसिसे बच्चों को **गणति, भाषा तथा वजिज्ञान** जैसे विभिन्न वषियों में कौशल वकिसति करने में मदद मलि सकती है।
  - **कौशल वकिसत:** डिजिटल प्रौद्योगिकी के संपर्क से बच्चों को **समस्या-समाधान, कोडगि और डिजिटल साकषरता** जैसे महत्त्वपूर्ण कौशल वकिसति करने में मदद मलि सकती है, जो वर्तमान की प्रौद्योगिकी-संचालति वशिव में अत्यंत महत्त्वपूर्ण हैं।
    - हाल के वर्षों में, **"कडिफलूंसर्स"** ने **सोशल मीडिया वजिज्ञापन उद्योग** को तेज़ी से आगे बढ़ाया है, जसिमें प्रायोजति सामग्री के माध्यम से बच्चे अच्छी मात्रा में धन अरजति कर रहे हैं।
- **सामाजिक संपर्क:** बच्चों को परिवार और मतिरों से योजति रखते हुए **एकाकीपन को कम करने** में मदद करता है।
- **सहायता का अभगम:** यह मानसकि स्वास्थ्य संसाधनों और सामना करने की रणनीतियों तक आसान पहुँच प्रदान करता है।
- **नकारात्मक प्रभाव:**

- **शारीरिक नषिकरयिता:** कशिरावस्था भावात्मक प्रवृत्तियों के विकास की दृष्टि से महत्त्वपूर्ण है, जिसमें नदिरा, शारीरिक गतविधि, मुकाबला करने के कौशल और समर्थ संबंध जैसे कारक कल्याण को बढ़ावा देते हैं।
  - हालाँकि, डिजिटल माध्यमों तक बच्चों की समय से पहले पहुँच के कारण नषिकरयि व्यवहार की प्रवृत्तित्पन्न होती है, जिससे उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर प्रभाव पड़ता है।
  - स्मार्टफोन के अत्यधिक इस्तेमाल से चिंता, अवसाद, नींद की समस्याएँ और ब्रेन रॉट हो सकता है, जिससे मानसिक स्थिरता और संज्ञानात्मक प्रकार्य प्रभावित हो सकता है।
- **नजिता:** तकनीकी कंपनियों, हैकर्स या वजिजापनदाताओं द्वारा कथि गए उल्लंघन से पहचान की चोरी, धोखाधड़ी, हेरफेर और हानिकारक सामग्री के संपर्क में आने की संभावना हो सकती है।
  - साइबर-धमकी: अल्प आयु में ही स्मार्टफोन के उपयोग से बच्चों की ऑनलाइन उत्पीड़न के प्रति सुभेद्यता बढ़ जाती है, जिससे उनके आत्म-सम्मान पर प्रभाव पड़ता है।
    - इस दशा में बच्चे उन दुरजन द्वारा **जबरन वसूली या ऑनलाइन शोषण** का शिकार हो सकते हैं जो व्यक्तगित जानकारी या एक्सप्लसिटि सामग्री का उपयोग कर उनके साथ छेड़छाड़ करते हैं या उन्हें धमकाते हैं।
    - चूँकि बिना फिल्टर की गई सामग्री के कारण आकस्मिक संपर्क या लक्षति शोषण हो सकता है इसलिये इंटरनेट के कारण बच्चों का **पोर्नोग्राफी** के संपर्क में आने का जोखिम रहता है, जिससे गंभीर वधिकि, मनोवैज्ञानिक और सुरक्षा संबंधी चिंताएँ उत्पन्न हो सकती हैं।
    - **मेटावर्स** और **वर्चुअल रयिलिटी** के क्षेत्र में, वर्चुअल परडिटर धोखाधड़ी, उत्पीड़न और भेदभाव के माध्यम से बच्चों का शोषण करते हैं, जिससे साइबरबुलगि के लिये अनुकूल परविश तैयार होता है।
  - **FOMO:** सोशल मीडिया पर प्रायः एक आदर्श जीवन दर्शाया जाता है, जिसके कारण युवा वर्ग को ऐसा अनुभव होता है कथि कुछ खो रहे हैं (**सुअवसर खो जाने का भय- FOMO**), जिसके कारण चिंता, तनाव और अपूरणता का भाव उत्पन्न होता है।
  - सामाजिक संपर्क में कमी: फोन के अत्यधिक उपयोग से प्रत्यक्ष संवाद में कमी आ सकती है, जिससे सामाजिक कौशल में बाधा उत्पन्न हो सकती है।
  - हसिा: हसिक खेलों और ग्राफिक सामग्री सहति ऑनलाइन हसिा के संपर्क में आने से बच्चे असंवेदनशील हो सकते हैं जिससे उनके लयि आक्रामकता सामान्य हो सकती है तथा वह भयभीत हो सकते हैं और उनकी संवेगात्मक व्यथा बढ़ सकती है।
    - युवा इंटरनेट उपयोगकर्त्ता **अतवादी और आतंकवादी समूहों** द्वारा उन्हें अपने संगठन में भरती कथि जाने के प्रति सुभेद्य होते हैं।

## ऑनलाइन बाल सुरक्षा सांख्यिकी

- मानसिक स्वास्थ्य: **वशिव स्वास्थ्य संगठन (WHO)** के अनुसार, वैश्विक स्तर पर 7 में से 1 कशिरा मानसिक विकार का सामना करता है, जो इस वर्ग में वैश्विक रोग भार का 15% है, जिसमें अवसाद, चिंता और व्यवहार संबंधी विकार प्रमुख कारण हैं और अल्प आयु में डिजिटल माध्यमों तक बच्चों की पहुँच इसका प्रमुख कारक है।
  - कशिराओं के मानसिक स्वास्थ्य की उपेक्षा करने से स्थायी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं, जिससे संतुष्ट वयस्क जीवन के अवसर सीमित हो सकते हैं।
- साइबर धमकी: 30 देशों में एक तहार्से अधिक युवा साइबर धमकी का शिकार होते हैं, जनिमें से 5 में से 1 इसके कारण स्कूल छोड़ देता है।
- ऑनलाइन यौन दुरव्यवहार या शोषण: 25 देशों में 80% बच्चे ऑनलाइन यौन दुरव्यवहार या शोषण के खतरे को महसूस करते हैं।
  - इंटरनेट के उपयोग में तेज़ी से वृद्धि और हानिकारक सामग्री की उपलब्धता के कारण भारत में बच्चों को **बाल यौन शोषण सामग्री (CSAM)** के संपर्क में आने का उच्च जोखिम है।
  - **राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग (NHRC)** के अनुसार, 2022 में वैश्विक स्तर पर 32 मिलियन CSAM में से भारत में 5.6 मिलियन रपिर्ट दर्ज की गई है, जो एक महत्त्वपूर्ण समस्या को उजागर करता है।

## बच्चों की ऑनलाइन सुरक्षा और डिजिटल पहुँच के लयि भारत की क्या पहल हैं?

- ऑनलाइन अपराधों से बच्चों का संरक्षण:
  - **POSCO अधिनियम (यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण अधिनियम), 2012:** POSCO अधिनियम में बच्चों को ऑनलाइन यौन अपराधों से बचाने के प्रावधान हैं, जनिमें अनविर्य रपिर्टगि और बच्चों के अनुकूल प्रक्रयिाएँ शामिल हैं।
  - **चाइल्डलाइन 1098:** यह देखभाल और संरक्षण की आवश्यकताओं वाले बच्चों के लयि एक राष्ट्रीय, 24 घंटे की आपातकालीनटोल फ्री फोन सेवा है। यह महिला एवं बाल विकास मंत्रालय की एक परयिोजना है।
  - **डिजिटल साक्षरता कार्यक्रम :** शकिषा मंत्रालय और सीबीएसई ने बच्चों को सुरक्षति इंटरनेट उपयोग के बारे में शकिषति करने के लयि स्कूल पाठ्यक्रम में साइबर सुरक्षा को शामिल कथिा है।
  - **सूचना प्रौद्योगिकी (IT) अधिनियम, 2000:** IT अधिनियम की धारा 67B, CSAM को ऑनलाइन प्रकाशति करने या देखने पर कठोर दंड का प्रावधान करती है।
- महिलाओं और बच्चों के वरिद्ध साइबर अपराध रोकथाम (CCPWC): CCPWC एक **नरिभया फंड** पहल है, जो साइबर फोरेंसिक क्षमताओं में सुधार करती है, जागरूकता बढ़ाती है तथा कानून प्रवर्तन क्षमताओं को मज़बूत करती है।
- डिजिटल पहुँच:
  - **ज्ञान साझाकरण के लयि डिजिटल अवसंरचना (वीकषा)**

- पीएम ई-वदिया.
- स्वयं प्रभा टीवी चैनल
- स्वयं पोर्टल
- प्रौद्योगिकी के लिये राष्ट्रीय शैक्षणिक गठबंधन (NEAT 3.0)
- राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी संवर्द्धति शिक्षा कार्यक्रम

## आगे की राह

- बाल ऑनलाइन सुरक्षा टूलकटि: बच्चों से संबंधित उपकरणों में बाल ऑनलाइन सुरक्षा टूलकटि स्थापित हो जिससे युवा उपयोगकर्ताओं को ऑनलाइन सुरक्षा प्रदान करने के क्रम में एक व्यवहारिक तथा व्यापक दृष्टिकोण मलि सके।
  - यह संयुक्त राष्ट्र बाल अधिकार सम्मेलन (UNCRC) जैसे अंतरराष्ट्रीय ढाँचे के अनुरूप है तथा साइबर-धमकी, भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं मानसिक स्वास्थ्य जैसे प्रमुख मुद्दों पर केंद्रित है।
- स्मार्टफोन के स्वामित्व को वलिंबति करने (कम से कम 8 वीं कक्षा तक) से कशिरों में आक्रामकता, चिता और आत्महत्या की दर को कम करने में मदद मलि सकती है जिसके लिये माता-पति, स्कूलों तथा सरकारों से कार्रवाई करने का आग्रह कया गया है।
- कड़े नयिमन: ऑस्ट्रेलिया जैसे कुछ देशों ने पहले ही 16 वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिये सोशल मीडिया के उपयोग पर प्रतबिंध लगाकर बच्चों की सुरक्षा के लिये कदम उठाए हैं।
  - डेटा संरक्षण नयिम, 2025 के मसौदे को लागू करना चाहयि जिसके माध्यम से भारत ने 18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिये सोशल मीडिया तक पहुँच के क्रम में आयु सत्यापन एवं माता-पति की सहमति की आवश्यकताएँ नरिधारति की हैं।
- जागरूकता: डिजिटल साक्षरता कार्यक्रमों को बढ़ावा देना चाहयि, जिससे बच्चों को ऑनलाइन स्थानों के संभावति खतरों के बारे में जागरूक करने के साथ उन्हें हानिकारक सामग्री एवं साइबर धमकी की पहचान करने में सकषम बनाया जा सके।
- मानसिक स्वास्थ्य सहायता: बच्चों और कशिरों हेतु राष्ट्रीय टेली मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, करिण हेल्पलाइन और मानस मोबाइल ऐप जैसे सुलभ मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों में नविश करना चाहयि, जो ऑनलाइन शोषण से प्रभावति लोगों के लिये परामर्श प्रदान करने की रणनीति पर केंद्रित हैं।

?????? ???? ?????:

प्रश्न: कम उम्र में स्मार्टफोन का उपयोग कशिरों के मानसिक स्वास्थ्य पर कसि तरह प्रभाव डाल सकता है? इन प्रभावों को कम करने से संबंधति नहितार्थों और संभावति उपायों पर चर्चा कीजयि।

### यूपीएससी सवलि सेवा परीक्षा, वगित वर्ष के प्रश्न (PYQs)

??????:

प्रश्न. सामाजिक विकास की संभावनाओं को बढ़ाने हेतु, वशिष रूप से वृद्धावस्था और मातृ स्वास्थ्य देखभाल के क्षेत्र में ठोस एवं पर्याप्त स्वास्थ्य देखभाल नीतयिों की आवश्यकता है। चर्चा कीजयि। (2020)

प्रश्न. साइबर सुरक्षा के वभिन्न तत्त्व क्या हैं? साइबर सुरक्षा की चुनौतयिों को ध्यान में रखते हुए समीक्षा कीजयि कि भारत ने कसि हद तक व्यापक राष्ट्रीय साइबर सुरक्षा रणनीति सफलतापूर्वक वकिसति की है। (2022)