



शोधामृत

(कला, मानविकी और सामाजिक विज्ञान की सहकर्मि समीक्षित, मूल्यांकित, त्रैमासिक शोध पत्रिका)

ISSN : 3048-9296 (Online)

3049-2890 (Print)

IIFS Impact Factor-4.0

Vol.-3; issue-2 (April-June) 2026

Page No- 270-275

©2026 Shodhaamrit

<https://shodhaamrit.gyanvividha.com>

Author's :

डॉ. विनय कुमार सिन्हा

सहायक प्राध्यापक, समाजशास्त्र विभाग,
राजेन्द्र मिश्र महाविद्यालय, सहरसा,
बिहार.

Corresponding Author :

डॉ. विनय कुमार सिन्हा

सहायक प्राध्यापक, समाजशास्त्र विभाग,
राजेन्द्र मिश्र महाविद्यालय, सहरसा,
बिहार.

युवाओं पर ऑनलाइन गेम्स का प्रभाव—पटना शहर का एक अध्ययन

सारांश : आधुनिक समय में तकनीक मानव जीवन के प्रत्येक क्षेत्र को प्रभावित कर रहा है तथा जीवन जीने के नए तरीकों को ईजाद कर रहा है। अनेक तकनीकों में इंटरनेट एक महत्वपूर्ण तकनीक है। इसके बढ़ते उपयोग ने मानव जीवन में कई बदलाव किए हैं। इसके सहारे लोग नयी सूचनाएँ और मनोरंजन के नए-नए तरीके अपना रहे हैं। इंटरनेट के माध्यम से सोशल मीडिया से जुड़ना आम बात हो गयी है और मनोरंजन के लिए ऑनलाइन गेमिंग पर निर्भरता बढ़ती जा रही है। इसके अतिरिक्त आज के युवा चैटिंग और इंटरनेट पोर्टल के माध्यम से पोस्ट करके अपना समय निकालते रहते हैं।

यह अध्ययन युवाओं पर 'आनलाइन गेम' के विभिन्न मतों और प्रभावों पर केंद्रित है। वर्तमान अध्ययन के लिए प्राथमिक डेटा पटना शहर के विभिन्न स्थानों से एक संरचित प्रश्नावली का उपयोग करके एकत्र किया गया है। यह अध्ययन युवाओं के बीच विभिन्न सामाजिक-सांस्कृतिक प्रभाव के संदर्भ के साथ उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभावों की भी चर्चा करेगा।

मुख्य शब्द—पटना शहर, तकनीक, ऑनलाइन गेम्स, सामाजिक-सांस्कृतिक, मानसिक

भूमिका : वर्तमान डिजिटल युग में इंटरनेट और स्मार्टफोन के तीव्र प्रसार ने ऑनलाइन गेम्स को युवकों के बीच अत्यंत लोकप्रिय बना दिया है। आज ऑनलाइन गेमिंग केवल मनोरंजन का साधन नहीं रह गया है, बल्कि यह सामाजिक संपर्क, प्रतिस्पर्धा, कौशल विकास और ई-स्पोर्ट्स के माध्यम से रोजगार के नए अवसर भी प्रदान कर रहा है।¹ विशेष रूप से 15 से 30 वर्ष की आयु वर्ग के युवकों में ऑनलाइन गेम्स के प्रति आकर्षण तेजी से बढ़ा है। ऑनलाइन गेम्स के अनेक सकारात्मक पक्ष हैं, जैसे निर्णय लेने की क्षमता, समस्या-समाधान कौशल, टीमवर्क, तकनीकी दक्षता तथा एकाग्रता में वृद्धि।² दूसरी ओर, इनका अत्यधिक उपयोग युवकों के शारीरिक, मानसिक सामाजिक तथा वैश्विक जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव भी डाल सकता है। लंबे समय तक गेम खेलने की आदत से समय की बर्बादी, पढ़ाई और कार्य में गिरावट, नींद की कमी, तनाव, सामाजिक अलगाव तथा गेमिंग-निर्भरता जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।³

इस प्रकार, ऑनलाइन गेमिंग का प्रभाव बहुआयामी है, जो व्यक्ति की आयु, उपयोग की अवधि, उद्देश्य तथा सामाजिक-आर्थिक परिस्थितियों के अनुसार भिन्न-भिन्न हो सकता है। इसलिए युवकों पर ऑनलाइन गेम्स के सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभावों का विभिन्न दृष्टिकोण से अध्ययन आवश्यक है।

अध्ययन का उद्देश्य (Objectives Of Study) : इस अध्ययन का उद्देश्य निम्नलिखित है—

01. युवाओं का सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक रूप से ऑनलाइन गेमिंग के प्रभाव का विश्लेषण करना।
02. ऑनलाइन गेमिंग के संभावित लाभों और कमियों का मूल्यांकन करना
03. उन कारणों की जाँच करना कि क्यों कुछ खिलाड़ी पारंपरिक खेलों की तुलना में ऑनलाइन खेल पसंद करते हैं।

साहित्य समीक्षा :

01. 'टी. आर. श्रीनाथ' एवं 'के. जे. बर्गिस' (2026) ने अपने अध्ययन में कहा

कि भारत में इंटरनेट गेमिंग डिसऑर्डर पर किए गए स्कोपिंग रिव्यू में बताया कि युवाओं में गेमिंग की बढ़ती प्रवृत्ति मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक संबंध और शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित कर रही है।¹⁴

02. 'प्रकासनी सतपथी' (2024) ने किशोरों में गेमिंग गड़बड़ी पर किए गए विश्लेषण में पाया कि गेमिंग की वैश्विक स्तर पर बढ़ती प्रवृत्ति से सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या बन रही है।¹⁵

03. 'विरगीना लेरिडा-अयाला' (2023) ने वीडियो गेम और इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग पर की गई समीक्षा में पाया कि यह बच्चों और किशोरों की आक्रमकता, ध्यान की कमी तथा व्यवहारिक विकारों को बढ़ा सकती है।¹⁶

04. 'सोमाबरता मुखर्जी' 'आकाश मलिक' और 'सुबीर विश्वास' (2021) ने कोलकाता के युवाओं पर किए गए अध्ययन में पाया कि अत्यधिक ऑनलाइन गेमिंग से अवसाद, चिंता तथा पारस्परिक संबंधों में नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।¹⁷

05. 'रीचा मिश्रा', 'सोनाली सिंह' एवं 'निधि सिंह' (2020) ने भारतीय युवाओं में ऑनलाइन गेमिंग की लत के व्यवहारिक पैटर्न का अध्ययन किया तथा यह निष्कर्ष निकाला कि भावनात्मक निर्भरता, सामाजिक दूरी आदि लंबे समय तक गेमिंग खेलने का परिणाम है।¹⁸

अनुसंधान डिजाइन और कार्य प्रणाली (Research Design and Methodology) :

डेटा संग्रह: यह अध्ययन प्राथमिक और माध्यमिक दोनों प्रकार के डेटा का उपयोग करके आयोजित किया गया है।

सैंपल: पटना शहर के विभिन्न क्षेत्रों से 100 उत्तरदाताओं की यादृच्छिक (Randomly) रूप से चुना।

विधि: डेटा एकत्र करने के लिए संरचित सर्वेक्षण, सहभागी अवलोकन और चर्चाओं का उपयोग किया गया।

अध्ययन की सीमाएँ (Limitations of the Study) :

01. नमूने का आकार (Sample size) में जनसंख्या का समानुपातिक करना जब संख्यात्मक प्रतिनिधित्व की कुछ कमी हो सकती है।

02. समय की कमी के कारण अध्ययन को 100 उत्तरदाताओं तक ही सीमित रखा गया है, जबकि बड़ा नमूना अपेक्षाकृत अधिक विश्वसनीय परिणाम दे सकता था।

आंकड़ों का सारणीकरण एवं विश्लेषण (Respondent's Gender Analysis) :

01. उत्तरदाताओं का लिंगवार विश्लेषण— डेटा एकत्र करने के लिए अलग-अलग लिंग के उत्तरदाताओं को अध्ययन में शामिल किया गया है। एकत्र किए गए आंकड़ों को तालिका के माध्यम से प्रस्तुत किया गया है।

तालिका-1		
लिंग (Gender)	उत्तरदाताओं की संख्या (No. of Respondents)	प्रतिशत (Percentage)
पुरुष (Male)	60	60
महिला (Female)	40	40
कुल (Total)	100	100

विश्लेषण और व्याख्या : उपरोक्त तालिका 1 में अध्ययन में शामिल उत्तरदाताओं के लैंगिक वर्गीकरण को दर्शाता है। 100 उत्तरदाताओं में 60 पुरुष हैं शेष 40 महिला हैं। इनका प्रतिशत क्रमशः 60 और 40 है। उपरोक्त विश्लेषण के आधार पर यह व्याख्या की गई है कि अधिकांश उत्तरदाता (60%) पुरुष हैं।

02. उत्तरदाताओं का आयुवार वर्गीकरण (Age wise Classification of Respondents) : यहाँ तालिका 2 में अध्ययन में शामिल उत्तरदाताओं का आयुवार वर्गीकरण प्रस्तुत किया गया है। उत्तरदाताओं को 11-15 वर्ष, 16-18 वर्ष, 19-21 वर्ष और 22-26 वर्ष में वर्गीकृत किया गया है।

तालिका-2		
आयु (Age)	उत्तरदाताओं की संख्या (No. of Respondents)	प्रतिशत (Percentage)
11-15	10	10
16-18	14	14
19-21	21	21
22-26	55	55
कुल (Total)	100	100

विश्लेषण और व्याख्या : तालिका 2, आयु के अनुसार उत्तरदाताओं के विवरण को दर्शाती है। 55 प्रतिशत उत्तरदाता 22-26 वर्ष के आयु-वर्ग से आते हैं, 21 प्रतिशत उत्तरदाता 19-21 वर्ष के आयु-वर्ग से, 14 प्रतिशत 16-18 वर्ष के आयु-वर्ग से और शेष 10 प्रतिशत उत्तरदाता 11-15 वर्ष के आयु-वर्ग से आते हैं। यह विश्लेषण कहता है कि अधिकांश (55%) उत्तरदाता 22-26 आयु-वर्ग के हैं।

03. उत्तरदाताओं की शैक्षणिक योग्यता (Educational qualification of Respondents) : इस अध्ययन में स्कूली शिक्षा से लेकर स्नातकोत्तर योग्यता वाले उत्तरदाताएँ शामिल हैं। इसका विवरण तालिका 3 में प्रस्तुत किया गया है।

तालिका-3

योग्यता (Qualification)	उत्तरदाताओं की संख्या (No. of Respondents)	प्रतिशत (Percentage)
स्कूली शिक्षा 10 +2 तक	21	21
स्नातक (Graduation)	40	40
स्नातकोत्तर (Post Graduation)	32	32
अन्य (Other)	07	07
कुल (Total)	100	100

विश्लेषण और व्याख्या : तालिका 3 यह दर्शाती है कि 100 उत्तरदाताओं में सबसे अधिक स्नातक किए हुए युवक 40 प्रतिशत, इस अध्ययन में सहभागी बने हैं। स्नातकोत्तर 32 प्रतिशत, स्कूली शिक्षा वाले 21 प्रतिशत तथा अन्य 7 प्रतिशत उत्तरदाता इसमें शामिल हैं।

04. उत्तरदाताओं के व्यवसायवार वर्गीकरण (Occupation wise classification) : नीचे तालिका 4 में उत्तरदाताओं का व्यवसायवार वर्गीकरण के संबंध में डेटा प्रस्तुत किया गया है। जिसमें छात्रों, कर्मचारियों, पेशेवरों, व्यवसायियों, बेरोजगारों एवं अन्य श्रेणियों को शामिल किया गया है।

तालिका-4

व्यवसाय (Occupation)	उत्तरदाताओं की संख्या (No. of Respondents)	प्रतिशत (Percentage)
छात्र (Student)	61	61
कर्मचारी (Employee)	30	30
पेशेवर (Professionals)	02	02
व्यवसायी/ व्यापारी (Businessman)	05	05
बेरोजगार (Unemployed)	0	0

विश्लेषण एवं व्याख्या : उपरोक्त तालिका 4, यह दर्शाती है कि 100 उत्तरदाताओं में सबसे अधिक 61 प्रतिशत उत्तरदाता छात्र, 30 प्रतिशत उत्तरदाता कर्मचारी, 5 प्रतिशत उत्तरदाता व्यापारी, 2 प्रतिशत उत्तरदाता पेशेवर, अध्ययन में शामिल किए गए हैं।

05. शारीरिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन खेलों का प्रभाव (The impact of online Games on Physical Health) : युवाओं के शारीरिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन गेम के प्रभाव के संबंध में उत्तरदाताओं से डेटा एकत्र किया गया है। एकत्र किया गया डेटा यहाँ तालिका 5 में प्रस्तुत किया गया है।

तालिका-5

प्रभाव (Effect)	प्रतिक्रियाओं की संख्या (No. of Responses)	प्रतिशत (Percentage)
थकान (Tiredness)	22	11.95
कम नींद (Less Sleep)	27	14.67
आँखों में तनाव (Eye Strain)	53	28.80
सिरदर्द (Headache)	35	19.02
गर्दन में दर्द (Neck Pain)	22	11.95
प्रभावित नहीं (Not affected)	25	13.58
अन्य (Other)	0	0
कुल (Total)	184	100

स्रोत-प्राथमिक आंकड़ा

MRR = 1.84 N = 100

01. बहु प्रतिक्रियाओं के कारण प्रतिक्रियाएँ 100 के बराबर नहीं हैं।

02. बहु प्रतिक्रिया दर (Multiple Response Rate) उत्तरदाताओं की संख्या द्वारा विभाजित कुल प्रतिक्रियाओं के संख्या के बराबर होती है।

विश्लेषण और व्याख्या : उपरोक्त तालिका 5 में उत्तरदाताओं के शारीरिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन गेम्स के प्रभाव के संबंध में राय दर्शाती है। 100 उत्तरदाताओं में से सबसे अधिक 28.80 प्रतिशत उत्तरदाताओं के लिए ऑनलाइन गेमिंग के कारण आँखों में तनाव हुआ है। 19.02 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने सिरदर्द का अनुभव किया है। 14.67 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने क्रमशः शारीरिक थकान और 11.95 प्रतिशत गर्दन में दर्द के बारे में बताया तथा 13.58 प्रतिशत उत्तरदाताओं किसी भी शारीरिक समस्या से प्रभावित नहीं होना बताया।

06. मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन गेम्स का प्रभाव (Effect of online Games on Mental Health) : युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन गेम्स के प्रभाव का डेटा एकत्र कर यहाँ तालिका 6 में प्रस्तुत किया गया है।

तालिका-6

प्रभाव (Effect)	प्रतिक्रियाओं की संख्या (No. of Responses)	प्रतिशत (Percentage)
चिंता की ओर ले जाता है (Leads to anxiety)	15	11.53
आक्रमकता का कारण बनता है (Causes aggression)	15	11.53
तनाव (Stress)	30	23.07
निश्चित नहीं (Not Sure)	29	22.30
प्रभावित नहीं (Not affected)	41	31.53
अन्य (Other)	0	0
कुल (Total)	130	100

स्त्रोत-प्राथमिक आंकड़ा

MRR = 1.3 N = 100

01. बहु प्रतिक्रियाओं के कारण प्रतिक्रियाएँ 100 के बराबर नहीं हैं।

02. बहु प्रतिक्रिया दर (Multiple Response Rate) उत्तरदाताओं की संख्या द्वारा विभाजित कुल प्रतिक्रियाओं के संख्या के बराबर होती है।

विश्लेषण एवं व्याख्या : उपरोक्त तालिका 6 युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन गेम्स के प्रभाव के संबंध में उत्तरदाताओं की राय दर्शाती है। 100 उत्तरदाताओं में से 31.53 प्रतिशत उत्तरदाताओं का कहना है कि ऑनलाइन गेमिंग ने उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित नहीं किया है। जबकि 22.30 प्रतिशत उत्तरदाता इस बात को लेकर निश्चित नहीं है कि ऑनलाइन गेमिंग ने उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित किया है या नहीं। 23.07 प्रतिशत उत्तरदाताओं को कहना है कि इससे मानसिक तनाव पैदा किया है। 11.53 प्रतिशत ने चिंता का अनुभव किया है इतना ही 11.53 प्रतिशत उत्तरदाताओं के लिए ऑनलाइन गेमिंग आक्रमकता का कारण बना है। अतः उपरोक्त विश्लेषण के आधार पर निष्कर्ष निकाला गया कि अधिकांश 69.6 प्रतिशत उत्तरदाता ऑनलाइन गेम से किसी-न-किसी रूप से प्रभावित हैं।

07. सामाजिक रूप से ऑनलाइन गेम्स का प्रभाव (Effect of online games in form of social) : युवाओं पर ऑनलाइन गेम्स का सामाजिक रूप से प्रभाव का डाटा तालिका 7 में प्रस्तुत किया गया है।

तालिका- 7

प्रभाव (Effect)	प्रतिक्रियाओं की संख्या (No. of Responses)	प्रतिशत (Percentage)
सामाजिक अलगाव (Social Allniation)	41	25.46
परिवारिक तनाव एवं अलगाव (Family tesnion and allination)	21	13.04
हिंसा की प्रवृत्ति (The Tendency towards violence)	18	11.18
नातेदारी एवं मित्रवत संबंध कमजोर हुए (Kinship and friendly ties have weakened)	55	34.16
निश्चित नहीं (Not sure)	08	4.96
प्रभावित नहीं (Not affected)	18	11.18
अन्य (Other)	0	0
कुल (Total)	161	100

स्त्रोत-प्राथमिक आंकड़ा

MRR = 1.61 N = 100

01. बहु प्रतिक्रियाओं के कारण प्रतिक्रियाएँ 100 के बराबर नहीं हैं।

02. बहु प्रतिक्रिया दर (Multiple Response Rate) उत्तरदाताओं की संख्या द्वारा विभाजित कुल प्रतिक्रियाओं के संख्या के बराबर होती है।

विश्लेषण और व्याख्या : उपरोक्त तालिका 7 युवाओं पर सामाजिक रूप से ऑनलाइन गेम्स के प्रभाव के संबंध में उत्तरदाताओं की राय को दर्शाती है। 100 उत्तरदाताओं में से 34.16 प्रतिशत उत्तरदाताओं का कहना है कि ऑनलाइन गेम्स के कारण समाज में नातेदारी और मित्रवत् संबंध कमजोर हुए हैं। 25.46 प्रतिशत उत्तरदाता सामाजिक अलगाव को इसके प्रभाव के रूप में मानते हैं। 13.04 उत्तरदाता प्रभाव के रूप में पारिवारिक तनाव और अलगाव के पक्ष में अपना मत व्यक्त किया। युवाओं पर ऑनलाइन गेम्स के सामाजिक प्रभाव के रूप में 11.18 प्रतिशत हिंसा की प्रवृत्ति के रूप में अपना पक्ष रखा तथा इतना ही 'प्रभावित नहीं' के रूप में जबाब दिया। इसके अतिरिक्त 4.96 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने निश्चित नहीं के रूप में जबाब दिया। अतः उपरोक्त विश्लेषण के आधार पर निष्कर्ष निकाला गया कि अधिकांश 88.36 प्रतिशत उत्तरदाता ऑनलाइन गेम्स के प्रभाव से सामाजिक रूप से किसी-न-किसी रूप से प्रभावित हैं।

08. ऑनलाइन गेम्स त्वरित सोच, तेज विश्लेषण और समस्या-सामाधान कौशल में मदद करती है। (Online Gaming Helps in Quick Thinking, Fast Analysis and Problem Solving Skills)

उक्त संदर्भ में एकत्र किया गया डेटा तालिका 8 के माध्यम से प्रदान किया गया है।

तालिका- 8

प्रतिक्रियाएँ (Responses)	प्रतिक्रियाओं की संख्या (No. of Responses)	प्रतिशत (Percentage)
हाँ (Responses)	65	65
नहीं (No)	35	35
कुल (Total)	100	100

स्रोत प्राथमिक डाटा : उपरोक्त तालिका 8 उत्तरदाताओं के इस राय को दर्शाती है कि क्या ऑनलाइन गेमिंग उन्हें त्वरित सोच, तेज विश्लेषण और समस्या-सामाधान कौशल में मदद करती है। 100 उत्तरदाताओं में से 65 लोगों ने हाँ में उत्तर दिया, जबकि 35 लोगों ने नहीं में उत्तर दिया, जो कि 35 प्रतिशत है। उपरोक्त विश्लेषण के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया कि अधिकांश (65%) उत्तरदाताओं का कहना है कि ऑनलाइन गेमिंग ने उन्हें त्वरित सोच, तेज विश्लेषण और समस्या-समाधान में मदद की है।

09. पारंपरिक खेलों की तुलना में ऑनलाइन खेलों के लाभ (Advantages of Online Games Over Traditional Games) : पारंपरिक खेलों की तुलना में ऑनलाइन गेमिंग (खेलों) के लाभ के बारे में उत्तरदाताओं की राय जानने के लिए डेटा एकत्र किया गया है। एकत्र किए गए डेटा तालिका 9 के माध्यम से प्रदान किया गया है।

तालिका- 9

लाभ (Advantage)	प्रतिक्रियाओं की संख्या (No. of Responses)	प्रतिशत (Percentage)
खेल के विकल्पों की विस्तृत विविधता (Wide variety of game option)	55	25
मल्टीप्लेयर और ऑनलाइन कम्युनिटी फीचर्स (Multiplayer & Online community feature)	37	16.81
सुविधा और पहुँच (Convenience & accessibility)	45	20.45
यथार्थवादी ग्राफिक्स और इमर्सिव अनुभव (Realistic graphics & immersive experience)	36	16.36
दूर से दोस्तों के साथ खेलने की क्षमता (Ability to play with friends remotely)	47	21.36
कुल (Total)	220	100

स्रोत प्राथमिक आंकड़ा

MRR = 2.20 N = 100

नोट- (1) बहु-प्रतिक्रियाओं के कारण कुल प्रतिक्रियाएँ 100 के बराबर नहीं है।

(2) बहु-प्रतिक्रिया दर कुल प्रतिक्रियाओं की संख्या को उत्तरदाताओं की संख्या से विभाजित करने पर प्राप्त होती है।

विश्लेषण और व्याख्या : उपरोक्त तालिका 9 पारंपरिक खेलों की तुलना में ऑनलाइन खेलों के लाभों के संबंध में उत्तरदाताओं की राय दर्शाती है। 100 उत्तरदाताओं में से 25 प्रतिशत उत्तरदाताओं का कहना है कि ऑनलाइन गेम्स (खेल) के विकल्पों की विस्तृत विविधता प्रदान करते हैं। 21.36 प्रतिशत उत्तरदाताओं का मानना है कि यह दूर से दोस्तों के साथ खेलने की क्षमता देता है। 20.45 प्रतिशत उत्तरदाताओं का कहना है कि यह सुविधाजनक और पहुँच के अन्तर्गत है। इसी प्रकार 16.81 प्रतिशत उत्तरदाताओं का मानना है कि यह मल्टीप्लेयर और ऑनलाइन कम्युनिटी फीचर्स प्रदान करता है और शेष 16.36 प्रतिशत उत्तरदाताओं का मानना है कि इसमें यथार्थवादी (रिएलिस्टिक) ग्राफिक्स होते हैं और यह एक इमर्सिव (तल्लीन करने वाला) अनुभव प्रदान करता है। उपरोक्त विश्लेषण से यह ज्ञात होता है कि सभी युवाओं ने अपने-अपने तरीके से ऑनलाइन गेमिंग के लाभ बताए हैं। इसमें सबसे अधिक 25 प्रतिशत का कहना है कि पारंपरिक खेलों की तुलना में ऑनलाइन खेलों में खेल के विकल्पों की विस्तृत विविधता होती है।

विश्लेषण और व्याख्या के आधार का सार :

01. अध्ययन में अधिकांश (60%) पुरुष उत्तरदाता शामिल थे।
02. अध्ययन में अधिकांश (55%) उत्तरदाता 22-26 वर्ष के आयु-वर्ग वाले हैं।
03. अध्ययन दर्शाता है कि अधिकांश उत्तरदाता (32%) स्नातकोत्तर योग्यता वाले हैं।
04. अध्ययन में अधिकांश उत्तरदाता (61%) छात्र शामिल हैं।
05. अध्ययन यह बताता है कि अधिकांश (28.80%) उत्तरदाताओं ने ऑनलाइन गेम खेलने के बाद आँखों का खिंचाव का अनुभव किया।
06. अध्ययन में यह पाया गया कि अधिकांश (69.6%) ऑनलाइन गेम्स के प्रभाव से मानसिक रूप से प्रभावित हैं। इसमें सबसे अधिक (23.7%) मानसिक तनाव से प्रभावित हैं।

07. अध्ययन से यह निष्कर्ष निकला है कि अधिकांश (88.36%) युवा ऑनलाइन गेम्स के प्रभाव से सामाजिक तौर पर किसी-न-किसी रूप में प्रभावित है। इसमें सामाजिक अलगाव सबसे अधिक है।

08. अध्ययन से यह ज्ञात हुआ कि ऑनलाइन गेमिंग त्वरित सोच, तेज विश्लेषण और समस्या-समाधान कौशल में मदद करती है। अधिकतर युवाओं ने इसके पक्ष में जबाब दिया है।

09. ऑनलाइन खेलों का कई प्रकार के लाभ भी होते हैं। अध्ययन कहता है कि विभिन्न प्रकार के लाभों में सबसे प्रमुख यह है कि पारंपरिक खेलों की तुलना में ऑनलाइन खेलों में गेम के व्यापक विकल्प (Wide Variety of Game Options) मौजूद हैं।

सुझाव (Suggestions) :

01. ऑनलाइन गेमिंग का बच्चों, युवाओं और व्यस्कों पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह का प्रभाव पड़ता है, इसलिए व्यक्ति को इसका उचित उपयोग करना चाहिए और तकनीक का बुद्धिमानी से उपयोग करना चाहिए।

02. जिन खिलाड़ियों की आँखों की रोशनी पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा है, उन्हें ऑनलाइन गेम खेलने के घंटों की संख्या सीमित कर देनी चाहिए।

03. जिन गेमर्स को गेम के कारण मानसिक रूप नकारात्मक प्रभाव पड़ा है, उन्हें अपने गेमिंग के घंटों और सोने के घंटों के बीच संतुलन बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए।

04. परिवार सामाजिक नियंत्रण की प्रमुख एजेंसी हैं तथा उनका कर्तव्य है अपने नयी पीढ़ियों को गेम्स पर अनावश्यक समय बिताने से बचाएँ। बच्चों के साथ सामाजिक माहौल बनाएँ। उनमें सामाजिक मेलमिलाप का गुण पैदा करें। समाज के अन्य समूहों के बीच विभिन्न सामाजिक-सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से समय बिताने का मौका प्रदान करें। इससे अन्य सामाजिक अभिकरण भी मजबूत होंगे तथा युवा गेम के प्रति कम ध्यान देगा और वह मानसिक, शारीरिक नकारात्मकता से बचेगा।

05. ऑनलाइन गेम्स के संबंध प्रशासन द्वारा परामर्श केन्द्र स्थापित किया जाना चाहिए।

06. पढ़ाई या काम और वीडियो गेम खेलने के बीच संतुलन बनाए रखने का प्रयास करें। यह छात्रों के ग्रेड सुधारने या अपना काम बेहतर ढंग से करने में मदद कर सकता है।

07. बेकाबू मानव मन को लत (Addiction) से बचाने के लिए सभी ऑनलाइन गेमिंग प्लेटफार्म पर प्रति दिन खेलने का एक अधिकतम समय सीमा Maximum Time Limit) होना चाहिए।

08. भले ही अपने मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव का सामना करने वाले लोगों की बहुत अधिक संख्या न हो, फिर भी यह सुझाव दी जा सकती है कि हिंसक (Violent) खेलों को जितना हो सके उतना कम खेला जाय क्योंकि वह गेमर के दिमाग को प्रभावित कर सकता है। रचनात्मक ज्ञान वाले गेम्स को प्रोत्साहित कर युवाओं पर ऑनलाइन गेम्स के प्रभावों को कम किया जा सकता है।

निष्कर्ष (Conclusion) : ऑनलाइन गेमिंग मनोरंजन के एक लोकप्रिय और सफल स्रोत के रूप में उभरा है और इसे कमोवेश सभी उम्र के लोगों, विशेषकर युवाओं द्वारा खेला जा रहा है। इसका मुख्य उद्देश्य एक सीमित स्थान में लोगों का मनोरंजन करना और गेमिंग उद्योग को मजबूत बनाने के लिए अप्रत्यक्ष रूप से उन्हें इसका आदी बनाना भी है। अध्ययन से पता चलता है कि पटना के युवाओं पर ऑनलाइन का नकारात्मक और सकारात्मक दोनों रूपों से प्रभाव पड़ा है। लड़के, लड़कियों की तुलना में ऑनलाइन गेम खेलने में अधिक समय बिताते हैं। इसमें छात्रों की संख्या अधिक है। कुछ लोग इसके आदि भी बन चुके हैं। अध्ययन से ज्ञात होता है कि इसके प्रभाव से मानसिक और शारीरिक अवसाद हो रहे हैं तथा सामाजिक अकेलापन भी छात्रों में तेजी से बढ़ रहा है। इसके अनेक दुष्परिणाम भी हो सकते हैं।

अध्ययन से ज्ञात होता है कि ऑनलाइन गेम मानसिक विकार को बढ़ाने, रचनात्मक सोच एवं त्वरित सोच (Critical and Quick Thinking), विभिन्न कौशलों में सुधार करने, तेज विश्लेषण और तनाव से राहत में भी मदद करते हैं। वास्तविक जीवन के कौशल जैसे तालमेल (Coordination) और टीम प्रबंधन भी ऑनलाइन गेम खेलने से बेहतर होते हैं क्योंकि इसमें संचार की आवश्यकता होती है।

हालांकि ऑनलाइन गेम्स पारंपरिक खेलों का विकल्प नहीं बन सकती है, परंतु अध्ययन बताता है कि ऑनलाइन गेम पारंपरिक खेलों की तुलना में विभिन्न प्रकार के गेम विकल्प और अनेक प्रकार की सुविधाएँ प्रदान करते हैं। फिर दोनों प्रकार के खेलों का अपना-अपना महत्व है।

ऑनलाइन गेम, गेमर के लिए वरदान या अभिशाप होगा, वह इस बात पर निर्भर करता है कि वह कौन सा गेम खेलता है और ऑनलाइन गेम खेलने में वह कितना समय बिताता है। संक्षेप में, ऑनलाइन गेम युवाओं को उनके वास्तविक जीवन के कौशल में मदद कर सकते हैं यदि वे इसे समझदारी से खेलना सीखें और यदि नहीं; तो यह भविष्य में खिलाड़ी के लिए समस्याएँ पैदा कर सकता है।

संदर्भ :

1. <https://en.wikipedia.org/wiki/onlinegame>
2. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>
3. <https://www.esafety.gov.ac>
4. TR. Shrenath and K.S. Varghese, Disorder of internate gaming in India. 2026
5. Prakasini satapathy and other, meta analysis of disorder of gaming in teenager, 2024
6. Viginia Lerida-Ayala and other, Review of internate and video game.2023
7. Soumabrata Mukherjee, 'Akash Mallick and Subir Biswas,' Effect of Internate gaming-study youth in Kolcatta, 2021
8. Richa Mishra, Sonali Singh and Nidhi Singh Behavioral Patterns of online gaming addiction among indian youth, 2020