

---

## इकाई 6 मीडिया का नकारात्मक प्रभाव\*

---

### संरचना

#### 6.0 प्रस्तावना

#### 6.1 मीडिया हिंसा की भूमिका

6.1.1 मीडिया हिंसा की सैद्धांतिक व्याख्या और मानव मनोविज्ञान पर उनका प्रभाव

#### 6.2 काय प्रतिमा और भोजन के व्यवहार में मीडिया की भूमिका

6.2.1 काय प्रतिमा के मुद्दे और भोजन विकार क्या हैं?

6.2.2 मीडिया में आदर्श शरीर के प्रकारों का चित्रण

6.2.3 मीडिया मानव मनोविज्ञान को कैसे प्रभावित करता है?

#### 6.3 इंटरनेट व्यसन

6.3.1 इंटरनेट व्यसन विकार क्या है?

6.3.2 वीडियो गेम विकार

6.3.3 इंटरनेट व्यसन लोगों को कैसे प्रभावित करता है?

#### 6.4 केस स्टडी: दक्षिण कोरिया में वीडियो गेम व्यसन

#### 6.5 सारांश

#### 6.6 मुख्य शब्द

#### 6.7 पुनरावलोकन प्रश्न

#### 6.8 संदर्भ एवं पढ़ने के सुझाव

#### 6.9 अतिरिक्त ऑनलाइन संसाधन

### सीखने के उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के बाद, आप सक्षम होंगे:

- मीडिया हिंसा मानव मनोविज्ञान को कैसे प्रभावित करती है, यह समझ सकेंगे;
- व्यक्तियों के शरीर को छवि के मुद्दों को आकार देने में मीडिया की भूमिका का विश्लेषण कर सकेंगे; और
- इंटरनेट व्यसन पर चर्चा कर सकेंगे कि यह किसे प्रभावित करता है और इसके क्या प्रभाव हैं?

---

### 6.0 प्रस्तावना

---

अनुभव हमें आकार देते हैं और मीडिया इसे आकार देने में बहुत बड़ी भूमिका निभाता है। पिछली इकाइयों में हमने चर्चा की थी कि हम कैसे उन चीजों का अनुकरण करते हैं जिन्हें हम नियमित रूप से देखते हैं। यह अवधारणा अलबर्ट बंडुरा के सामाजिक संज्ञानात्मक सिद्धांत में समझाई गई है। पिछली इकाई में व्यक्तिगत अध्ययन ने स्थापित किया कि कैसे मीडिया अभियान एचआईवी/एड्स के बारे में जागरूकता फेलाने तथा व्यापक बहुमत तक इसे फेलाने में सक्षम रहा। मानव मनोविज्ञान में मीडिया कैसे प्रभावकारी भूमिका निभा सकता है, इस बात पर बल देने के लिए पहले ही पर्याप्त शोध किए जा चुके हैं। जब तक कोई व्यक्ति सूचना के प्रति सतर्क और जागरूक

नहीं है जिससे वह जुड़ा होता है, तो मीडिया द्वारा उभारे कुछ विचारों पर विश्वास करने के लिए उन्हें आसानी से राजी किया जा सकता है। इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि मीडिया प्रौद्योगिकी इतनी तेजी से बढ़ रही है, और लोगों की उस पर निर्भरता दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है लेकिन हर कोई अपने पर पड़ने वाले उसके प्रभावों पर ध्यान नहीं दे रहा है।

उदाहरण के लिए, फिल्म निर्माता और कहानीकार, कला बनाने में और शायद पैसा बनाने में भी इस बात से ज्यादा रुचि रखते हैं कि इसका प्रभाव, चाहे वह नकारात्मक हो या सकारात्मक कैसा होगा। विभिन्न समाचार चैनलों का उद्देश्य सूचना को यथा रूप में प्रस्तुत करने के बजाए अधिक दर्शक प्राप्त करना होता है। दूसरे शब्दों में पर्दे के पीछे कई व्यक्तिगत एजेंडें चल रहे होते हैं, जिनके बारे में लोगों को नहीं पता होता है हालांकि, यह कोई आशय की बात नहीं कि मीडिया एक बड़ा प्रभाव पैदा करता है।

फिर भी, क्या मीडिया के माध्यम से प्रभाव इतना सरल है? विभिन्न शिक्षाविदों की अलग-अलग मान्यताएं हैं। हालांकि, वे सभी एक बात पर सहमत हैं कि मीडिया में लोगों को किसी भी चीज में विश्वास दिलाने की शक्ति है। यही कारण है कि दर्शकों को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वे क्या देखते हैं और क्या ग्रहण करते हैं।

समीक्षकों द्वारा फिल्मों को रेट देने करने के कारण होते हैं (रेटिंग जैसे 'यू/ए' - जिसका अर्थ है कि फिल्म को बारह साल से कम उम्र के बच्चों के लिए माता-पिता द्वारा मार्गदर्शित किया जाना चाहिए, या 'ए' के रूप में जिसका अर्थ है कि फिल्म केवल व्यस्कों के लिए है, आदि)। रेटिंग पहले से यह व्यक्त करने का एक तरीका है कि फिल्म में क्या शामिल है। इससे यह सुनिश्चित करना है उपयुक्त दर्शक उपयुक्त प्रकार की फिल्में देखें।

पिछली इकाई में, हमने मीडिया के सकारात्मक प्रभाव के बारे में सीखा। आइए अब हम उन नकारात्मक तरीकों को समझें जिनके द्वारा यह लोगों को प्रभावित कर सकता है। यहां जिन प्रमुख विषयों पर हम चर्चा करेंगे, वह हैं कि मीडिया हिंसा, काय प्रतिमा के मुद्दों और इंटरनेट व्यसन। हम बेहतर समझ के लिए, प्रत्येक विषय के तहत विभिन्न शोधों के माध्यम से मीडिया के प्रभावों का अध्ययन करेंगे। हम मीडिया के नकारात्मक प्रभाव के बारे में भारत के संदर्भ में विशिष्ट व्यक्तिगत अध्ययन (केस स्टडी) भी जानेंगे।

## 6.1 मीडिया हिंसा की भूमिका

### बॉक्स 6.1 अभ्यास

अपने अनुसार शीर्ष अभिनेताओं के नाम बताएँ और उनके द्वारा अभिनीत की गई उन फिल्मों को याद करने की कोशिश करें जिनमें बहुत कम या कोई हिंसा नहीं है?

- 1) -----
- 2) -----
- 3) -----
- 4) -----
- 5) -----

(ऐसी अनेक फिल्में नहीं हैं, हैं ना? इससे आपको शुरुआती अंदाजा हो जाएगा कि हम सामान्य तौर पर कितनी हिंसा देखते हैं।)

अब तक, हमने मीडिया और मनोविज्ञान के बीच सहसंबंध स्थापित कर लिया है। हालांकि जटिलताएं मौजूद हैं, लेकिन विद्वानों और शोधकर्ताओं ने बार-बार साबित किया है कि लोगों पर मीडिया के नकारात्मक प्रभाव पड़ सकते हैं। इस प्रभाव पर जोर देने के लिए, आइए हम हिंसा और हानिकारक व्यवहारों के कुछ विलक्षण और वास्तविक जीवन के कृत्यों को पढ़ें जो विभिन्न फिल्मों से प्रेरित लोगों द्वारा किये गये थे:

- **चेलेम्ब्रा बैंक डकैती:** केरल में, 2007 में बैंक डकैती के दोषियों ने बताया कि कैसे उनकी हरकतें फिल्म 'धूम' से प्रेरित थी। फिल्म में, प्रतिपक्षी एक गडढ़ा खोदता है जो उसके लक्ष्य की ओर ले जाता है। वास्तविक जीवन के अपराधियों ने उसी तरह से अपनी लूट को अंजाम दिया। उन्होंने एक गडढ़ा खोदा जो बैंक के अन्दर तक ले गया जहाँ से उन्होंने सफलतापूर्वक 80 मिलियन की नकदी और सोना लूट लिया (बैनर्जी, 2012)।
- **शिक्षक को छुरा घोंपना:** एक 15 वर्षीय छात्र ने उसके इस बात पर टिप्पणी करने के बाद कि वह पढ़ाई में अच्छा नहीं कर रहा है, शिक्षिका की चाकू मारकर हत्या कर दी। जब जाँच हो रही थी तो लड़के ने खुलासा किया कि उसकी हरकतें उस फिल्म से प्रेरित थी जो उसने हाल ही में देखी थी। वह 'अग्निपथ' का जिक्र कर रहा था जो एक ऐसी फिल्म थी जिसमें नायक उन लोगों से बदला लेता है जो उसके पिता को झूठा फँसाते हैं (सुजाता, 2012)।
- **ए क्लॉकवर्क ऑरेंज से प्रेरित अपराध:** 'ए क्लॉकवर्क ऑरेंज' 1971 की समीक्षकों द्वारा प्रशांसित फिल्म थी जिसे इसी नाम की पुस्तक से रूपान्तरित किया गया था। हिंसक अपराधों के सजीव चित्रण के कारण जिनमें नायक संलग्न होता है, उस फिल्म ने इस तरह की आलोचना से यह कहकर स्वयं को दूर करने की कोशिश की कि फिल्म में हिंसा का वास्तविक जीवन के अपराधों से कोई लेना देना नहीं था। हालांकि, लंदन में किशोरों के एक समूहों द्वारा 'सिंगिंग इनदरेन' गाना गाते हुए एक लड़की के साथ बलात्कार किये जाने के बाद (ठीक उसी तरह जैसे फिल्म का नायक अपने पीड़ित के साथ करता है), फिल्म को प्रदर्शन से वापस ले लिया गया था (एबीएस [अदिनांकित] स्टेनली कुब्रिक की *ए क्लॉकवर्क ऑरेंज*, 1971)।

केवल उपरोक्त तीन मामले ही अस्तित्व में नहीं हैं। कोई यह तर्क दे सकता है कि जो लोग ऐसी फिल्में देखते हैं, उनमें से हर कोई आक्रामक रूप से काम करना शुरू नहीं करता है। यह एक उचित तर्क है, लेकिन फिर भी यह घोषणा नहीं की जा सकती कि मीडिया में चित्रित हिंसा का समाज पर कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं हो सकता है। यह सच है कि हत्या का कथा साहित्य देखने या पढ़ने के बाद सभी लोग कातिल नहीं बन जाते हैं। हालांकि, यह स्थापित करने के लिए पर्याप्त प्रणाम मौजूद हैं कि अगर लोग लगातार स्वयं को उन माध्यमों से संलग्न करते हैं जिनमें हिंसा शामिल हो और जो हिंसा को बढ़ावा देते हों, तो वे समय के साथ अधिक आक्रामक और हिंसक बन सकते हैं।

बुशमैन और एंडरसन (2009) ने प्रायोगिक शोध में निष्कर्ष निकाला कि कैसे हिंसक वीडियो गेम खेलने वालों में अन्य लोगों का दर्द और पीड़ा पर प्रतिक्रिया न देने की संभावना अधिक थी। अपने शोध में, उन्होंने व्यक्तियों को दो समूहों में विभाजित किया। एक समूह ने हिंसक खेलों में भाग लिया जबकि दूसरे ने नहीं। यह देखा गया कि वह समूह जो हिंसक वीडियो गेम नहीं खेलता था, दूसरे समूह की तुलना में उस व्यक्ति की मदद करने के लिए तत्पर था जिसे इसकी आवश्यकता थी।

मानव मनोविज्ञान पर मीडिया हिंसा के प्रभावों पर चर्चा करने वाले अनेक शोध, लेख पुस्तकें आदि हैं और हमने पिछली इकाइयों में इस पर विस्तार से चर्चा की है। आइये अब हम गहराई से मीडिया हिंसा के लोगों पर पड़ने वाले विशिष्ट प्रभावों का अध्ययन करें। हिंसक मीडिया से संलग्न होने के क्या प्रभाव हैं? कौन से कारक हैं जो तय करते हैं कि कौन अधिक प्रभावित होता है? आइये हम ऐसे सवालों के जवाब और अधिक विस्तार से देखें।

### 6.1.1 मीडिया हिंसा की सैद्धांतिक व्याख्या और मानव मनोविज्ञान पर उनका प्रभाव

- **सामाजिक अधिगम सिद्धांत:** इस सिद्धांत के अनुसार, लोग दूसरों का अनुकरण और अवलोकन करने की प्रक्रिया के माध्यम से नये व्यवहार प्राप्त करते हैं। सामाजिक अधिगम सिद्धांत संज्ञानात्मक और व्यवहारात्मक मत के बीच एक सेतु का काम करता है। इस सिद्धांत के अनुसार, व्यक्ति सामाजिक संदर्भ से अधिगम के लिए अपनी संज्ञानात्मक क्षमताओं का उपयोग करते हैं। अधिगम का यह रूप अवलोकन की प्रक्रिया के माध्यम से हो सकता है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि प्रयत्नों के लिए प्रत्यक्ष पोषण की अनुपस्थिति में भी अवलोकन संबंधी अधिगम हो सकता है, जिससे नये व्यवहारों के अधिग्रहण को तेज गति मिलती है। 'बोबोडॉल' प्रयोग (बंडुरा एवं अन्य, 1961, 1963) उन प्रयोगों में से एक है जिसके परिणाम यह दर्शाते हैं कि व्यक्ति अवलोकन द्वारा कैसे सीखते हैं। अलबर्ट बंडुरा ने 1960 के दशक की शुरुआत में एक कृत्रिम वातावरण में यह अध्ययन किया। यह देखा गया कि जो बच्चे एक हिंसक मीडिया विलप के संसर्ग में लाए गये थे, जिसमें एक वयस्क मॉडल ने एक बोबोडोल पर प्रहार किया था, उनके द्वारा उसी व्यवहार का अनुसरण करने की अधिक संभावना थी।

हालांकि, अलबर्ट बंडुरा के प्रयोगों की अपनी कमजोरियाँ थीं। जिनमें एक निम्न स्तर की बाह्य वैधता थी, अर्थात् सिद्धांत के नतीजे वास्तविक जीवन की स्थितियों पर लागू नहीं हो सकते थे। इसके अलावा, बच्चों को दिखाया गया वीडियो, जिसमें वयस्क बोबोडॉल पर प्रहार करेगा, उस वातावरण के समान था जिसमें इन बच्चों को रखा गया था। इस प्रकार, कोई यह तर्क दे सकता है कि क्या मीडिया की सही में कोई भूमिका थी। यह भी एक संभावना हो सकती है कि वातावरण में समानताओं में बच्चों को गुड़िया के प्रति हिंसक तरीके से व्यवहार करने के लिए प्रेरित किया। तो, क्या लोग अवलोकन के माध्यम से सीख सकते हैं? अनेक विद्वानों और शोधों के अनुसार, हाँ वे सीख सकते हैं।

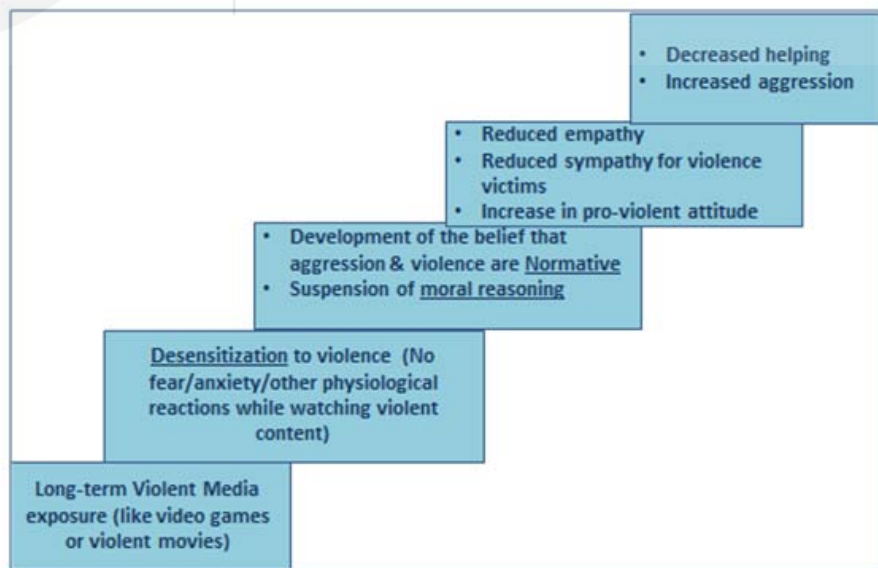
बढ़ते हुए नैतिक सरोकारों के साथ, प्रयोग व्यक्तियों को एक प्राकृतिक वातावरण में, या स्व-रिपोर्ट उपायों और सर्वे द्वारा अवलोकन की दिशा में चले गये। फिर भी, अधि-विश्लेषात्मक अध्ययन, जैसे कि पाइक और कॉम्स्टॉक (1994), टेलीविजन हिंसा और आक्रामक व्यवहार के बीच सकारात्मक और महत्वपूर्ण सहसंबंध के अस्तित्व को मानते हैं। एंडरसन तथा अन्य (2010) द्वारा हिंसक वीडियो गेम पर एक अन्य अधिविश्लेषण रचना से साक्ष्य ने दृढ़ता से सुझाव दिया कि हिंसक वीडियो गेम के संसर्ग में वृद्धि आक्रामक व्यवहार, आक्रामक संज्ञान और आक्रामक संवेग और परानुभूति में कमी और समाजोन्मुख व्यवहार के लिए एक कारणात्मक जोखिम कारक है।

हालांकि, लोगों के हिंसक व्यवहार का अनुकरण करने के पीछे का कारण भी एक चिंता का विषय है। अधिकांश हिंसक मीडिया ऐसे व्यवहारों को आकर्षक बनाता है, और जो लोग इसमें संलग्न होते हैं उन्हें भी कुछ खोना नहीं पड़ता। इसके

अलावा, वीडियो और कंप्यूटर गेम में, जहाँ व्यक्ति सक्रिय रूप से जो हो रहा है उसमें भाग लेता है, खिलाड़ी को अक्सर अधिक हिंसक कार्यवाही का चयन करने के लिए पुरस्कृत किया जाता है और हिंसा को मस्ती के रूप में प्रस्तुत किया जाता है (फंक, 2005; फंक एवं अन्य, 2003)। हिंसक कार्यवाही को पुरस्कृत करने वाले खेल आक्रामक सोच के माध्यम से आक्रामकता को बढ़ावा देते हैं (कार्नेगो और एंडरसन, 2005)।

- मीडिया हिंसा और विसंवेदनीकरण:** अध्ययनों से यह भी पता चलता है कि हिंसक मीडिया के लगातार संसर्ग में रहना लोगों को वास्तविक जीवन में कम परानुभूति रखने वाला बनाता है। यह हिंसक मीडिया में बार-बार संलग्न होने के कारण हिंसा के सामान्यकरण होने के कारण होता है। इस प्रक्रिया को विसंवेदनीकरण के रूप में भी जाना जाता है और यह समझा सकती है कि क्यों कुछ लोग इस बात पर विचार नहीं कर सकते कि वे जो कर रहे हैं वह वास्तव में हिंसक है। विसंवेदनीकरण एक हिंसक उद्दीपक के लिए संज्ञानात्मक, संवेदनात्मक, शरीर क्रियात्मक और अन्ततः व्यवहारात्मक परिणाम दूसरों के हिंसक कार्यों को रोकने के लिए या स्वयं हिंसक कार्य करने के लिए हस्तक्षेप करने में विफल हो सकते हैं (फंक, 2006)। विसंवेदनीकरण का एक सामान्य उदाहरण यह है कि जब हम सभी मदद करने के लिए हस्तक्षेप करने की बजाए किसी की पीड़ा का वीडियो बनाते हैं।

जब कोई प्राकृतिक या मानव निर्मित आपदा दुनिया के किसी विशेष स्थान को प्रभावित करती है (जैसे, 26 नवम्बर, 2008 का मुंबई आंतकी हमला) तो हर कोई इसके बारे में गहराई से महसूस करता है। हर कोई अपनी क्षमता अनुसार दुख से निपटने और मदद करने का प्रयास करता है। हालांकि, जब तक वे व्यक्तिगत रूप से प्रभावित नहीं होते, वे अन्ततः आगे बढ़ जाते हैं। यह असंवेदनीकरण की एक स्वाभाविक प्रक्रिया है जो एक स्वाभाविक मार्ग लेती है। हालांकि, मीडिया हिंसा के संसर्ग में आने के परिणामस्वरूप असंवेदनीकरण स्वाभाविक नहीं है। इस तरह के असंवेदनीकरण के परिणामस्वरूप नैतिक तार्किकता - अपने नैतिकता और मूल्यों पर आधारित तार्किकता का निषेध होता है जो व्यक्ति को आक्रामक कार्यों में लिप्त होने से नहीं रोकेंगा।



चित्र 6.1 असंवेदनीकरण के प्रभाव

यह इस विश्वास को बढ़ाता है कि हिंसा निर्देशात्मक है। बार-बार हिंसा के संसर्ग में आने से यह उनके जीवन में एक सामान्य कारक बन जाता है। परिणामस्वरूप, जो अधिकांश लोगों के लिए सामान्य तौर पर हिंसा की श्रेणी में आता है, वह निरन्तर हिंसक मीडिया के संसर्ग में आने वाले लोगों के लिए साधारण अवस्था हो सकती है। इस प्रकार मीडिया हिंसा बच्चों, किशोरों और युवाओं को हिंसा के वास्तविक परिणामों के प्रति असंवेदनशील बना सकती है। यह उनकी परानुभूति और हिंसा के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति को कम करती है। इसके अलावा, इससे उनमें आक्रामक और हिंसक व्यवहार में भी वृद्धि हो सकती है (गुएरा, हयूसमेन और स्पिंडलर, 2003)।

हिंसा के इर्द-गिर्द अधिकांश मीडिया कवरेज रोमांचकारी होता है। यह ज्यादातर अवास्तविक और हिंसक कृत्यों में भाग लेने वालों को इसका आनन्द लेते हुए दिखाया जाता है। यह हिंसा के प्रति असंवेदनीकरण की प्रक्रिया को बढ़ावा दे सकता है। उदाहरण के लिए, कई बार किसी फिल्म के नायक को वीरता या मर्दानगी के नाम पर विभिन्न हिंसक कृत्यों को करते हुए दिखाया जाता है। इसे बेपरवाह, 'विरोचित', 'लोकप्रिय' माना जाता है। इस प्रकार नायक के हिंसक कृत्य की पुष्टि होती है और दर्शक भी ठीक वैसा ही अनुभव करते हैं।

- **सामान्य आक्रामक मॉडल:** सामान्य आक्रामकता मॉडल एक अधिसिद्धांत है जो आक्रामकता में विभिन्न कारकों की भूमिका को एकीकृत करता है। ये कारक स्थितिजन्य हो सकते हैं (जैसे कुंठा या उकसाना और या संस्कृति) या व्यक्तिगत (जैसे व्यक्तित्व, विश्वास, जैविक कारक), ये आक्रामकता के लिए प्राथमिक आगत चर राशियाँ हैं। ये आगतकारक व्यक्ति की आन्तरिक अवस्था को परिभाषित करते हुए व्यक्ति के विचारों, संवेदनाओं और शरीर क्रियात्मक उत्तेजनाओं की ओर प्रभावित करते हैं। व्यक्ति की आन्तरिक अवस्था के साथ-साथ स्थिति का उनका मूल्यांकन और निर्णय लेने की प्रक्रिया निर्धारित करती है कि आक्रामकता होगी या नहीं। आक्रामक विचारों वाला क्रोधी आक्रामक रूप से गतिविधि करने की संभावना अधिक होती है। इस मॉडल के अनुसार हिंसक मीडिया का संसर्ग आक्रामक व्यवहार को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण परिस्थितिजन्य कारक है (एंडरसन और बुशमैन, 2018)। मीडिया हिंसा के लगातार संसर्ग में रहने से सभी तीन आन्तरिक अवस्था के मार्ग (विचार, संवेदनाएं और उत्तेजना) प्रभावित होते हैं और शत्रुतापूर्ण मूल्यांकनों में भी वृद्धि होती है। इस प्रकार हिंसा के प्रति आक्रामक विश्वास और अभिव्यक्तियाँ, आक्रामक व्यवहारात्मक लिपियाँ और असंवेदनीकरण से आक्रामकता में वृद्धि होती है।

हालांकि, मीडिया हिंसा का **कितना** प्रभाव हो सकता है, यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि पर्दे के दूसरी तरफ कौन है। यानि, व्यक्तित्व कारकों की भी एक भूमिका हो सकती है। आइये अब हम समझते हैं कि मीडिया हिंसा भिन्न-भिन्न व्यक्तित्वों को भिन्न-भिन्न तरीके से प्रभावित करती है या नहीं।

- **व्यक्तित्व और अन्य व्यक्तिगत कारक:** भिन्न-भिन्न लोग फिल्मों की भिन्न-भिन्न शैलियों की तरफ आकर्षित होते हैं। किसी को नाटक पसंद है तो किसी को डरावनापन, किसी को हिंसा तो किसी को रोमांस। प्रश्न यह है कि हिंसक मीडिया को देखने के लिए और अधिक प्रवृत्त हैं? इसके प्रभावों के प्रति कौन अधिक संवेदनशील हैं?

मीडिया को नकारात्मक नजरिये से देखे जाने का एक प्रमुख कारण इसके व्यक्तियों पर पड़ने वाले प्रभाव, चाहे वह नकारात्मक हो या सकारात्मक, को समझने में असमर्थता थी। दूसरे शब्दों में, इसका अध्ययन करने वाले शोधकर्ताओं को भरोसा नहीं था कि लोग मीडिया से प्राप्त सूचना पर सवाल खड़े करेंगे या आँख मूंद कर उसे स्वीकार कर लेंगे।

एक मौलिक कार्य रचना में केंद्रिल और ऑलपोर्ट (1935) ने अपनी पुस्तक 'साइकोलोजी ऑफ रेडियो' में रेडियो विज्ञापन के प्रभाव का सावधानीपूर्वक विश्लेषण प्रस्तुत किया। उन्होंने बताया कि जिन लोगों की शिक्षा का स्तर उच्च था, वे रेडियो पर सुनी-सुनाई हर बात को सही ना मानकर प्रसारित होने वाली सूचनाओं की स्टीकता की जाँच के लिए अधिक इच्छुक थे। हालांकि, इस बात की गारंटी नहीं थी कि औपचारिक शिक्षा वाले सभी व्यक्ति समान व्यवहार करेंगे। उन्होंने यह भी चर्चा की कि कुछ लोग औपचारिक शिक्षा होने पर भी, प्रसारण की वास्तविक प्रकृति का आकलन करने में सक्षम नहीं थे। इस प्रकार, शिक्षा अधिक जागरूक आबादी के विकास की संभावना को बढ़ा सकता है लेकिन यह इसे पूरी तरह से स्पष्ट नहीं करती कि कुछ शिक्षित लोग दूसरों की तुलना में मीडिया द्वारा अधिक प्रभावित क्यों होते हैं। यह मीडिया से प्रभावित होने में व्यक्तित्व कारकों की भूमिका की ओर इशारा कर सकता है।

हालांकि अधिकांश लोग यह तर्क देंगे कि मीडिया हिंसा एक निश्चित व्यक्तित्व प्रकार को प्रभावित करती है। हाल ही में टिम्मरमेन्स और स्पार्कस (2017) ने शोधकर्ताओं से व्यक्तित्व मनोविज्ञान और व्यक्तिगत मतभेदों पर ध्यान केन्द्रित करने का आह्वान किया क्योंकि इससे उन्हें कुछ प्रकार की मीडिया अन्तर्वस्तु के प्रभाव और उपयोग को समझने में मदद मिल सकती है। व्यक्तित्व और सोशल मीडिया के उपयोग को संबंधित बताने वाले कुछ अध्ययन पहले से मौजूद हैं। हालांकि क्रैमर और ग्रीन (1999) ने व्यक्तित्व पात्रों (जैसे जोखिम लेने वाले और सनसनीखेज व्यवहार तलाशने वाले) और हिंसक मीडिया के उपयोग के बीच किसी भी प्रत्यक्ष संबंध का समर्थन करने वाले प्रमाण नहीं मिले। दूसरी ओर, जिलमैन और वीवर (1997) ने हिंसक मीडिया और आईजेंक के व्यक्तित्व सूची के मनोविक्षिप्तता के पैमाने के स्कोर के बीच संबंधों का अध्ययन किया। पैमाने के ऊपरी आधे हिस्से में स्कोर करने वाले पुरुषों के लिए इन मापों के बीच एक मजबूत सहसंबंध पाया गया। हालांकि, समग्र परिणामों ने मनोविक्षिप्तता और हिंसक मीडिया के लिए पसंद के बीच कोई विशेष संबंध नहीं दिखा। एक अन्य अध्ययन में, सनसनी की तलाश को टीवी पर हिंसक कार्यक्रम देखने से जोड़ा गया था (बॉकिंग और फाहट, 2009)। उच्च स्तर का विरोध भाव और आक्रामकता वाले व्यक्ति हिंसा पर टेलीविजन के प्रभाव के प्रति अधिक ग्रहणशील होते हैं (फेनिंग स्टीन, 1997; फेबियो एवं अन्य, 2017)। इन अध्ययनों से संकेत मिलता है कि कुछ व्यक्तित्वशील गुणों वाले लोगों में कुछ हद तक हिंसक मीडिया का उपभोग करने की प्रवृत्ति होती है। लेकिन इस क्षेत्र की ओर अधिक जाँच-पड़ताल की आवश्यकता है।

शुरु में हमने कुछ मामलों पर चर्चा की जहाँ लोगों ने स्वीकार किया कि वे फिल्में देखने के कारण हिंसक कृत्यों के प्रोत्साहन देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन मीडिया के अलावा हिंसक कार्यवाही करने के लिए व्यक्तियों को प्रभावित करने वाले कई कारक सामने आते हैं। यह सोचना अनुचित होगा कि लोगों के बीच हिंसा को प्रोत्साहन देने का एकमात्र कारण मीडिया है। कोई यह भी तर्क दे सकता है कि वास्तविक जीवन की घटनाएं अक्सर फिल्मों में कुछ उपराधों के चित्रण को प्रेरित करती हैं, जो इस संबंध को चक्रीय बनाता है।

हालांकि, मीडिया की निर्विवाद प्रभावशाली शक्ति के कारण, जो लोग विभिन्न मीडिया अन्तर्वस्तु का उपभोग करते हैं, उन्हें इसके अचेतन रूप में पड़ने वाले प्रभावों के बारे में जागरूक होना चाहिए। यह उन लोगों की जिम्मेदारी बन जाती है जो निर्णय लेने की क्षमता रखते हैं कि वह यह सुनिश्चित करें कि किसी भी चीज का कोई चरम परिणाम ना निकले। आइए अगले अनुभाग में, अब हम देखें कि हमारे अपने शरीर के बारे में हमारी अनुभूति मीडिया द्वारा कैसे प्रभावित होती है।

## अपनी प्रगति की जाँच कीजिए 1

निम्नलिखित कथनों का उचित मिलान कीजिए:

1) सामाजिक अधिगम	क) व्यवहार पर मीडिया का प्रभाव
2) असंवेदनीकरण	ख) आंतरिक अवस्था मार्ग
3) सनसनी की तलाश	ग) अवलोकनात्मक अधिगम
4) बोबोडॉल प्रयोग	घ) परानुभूति का कम होना
5) सामान्य आक्रामकता मॉडल	ङ) हिंसक मीडिया के उपभोग में वृद्धि

## 6.2 काय प्रतिमा और भोजन के व्यवहार में मीडिया की भूमिका

यदि आपसे बॉलीवुड/हॉलीवुड की उन शीर्ष अभिनेत्रियों के नाम पूछे जाएं जिन्हें आप जानते हैं, तो क्या आप उनमें कुछ समानता पाते हैं? अक्सर मीडिया में, हम लोगों के इसी तरह के निरूपण पाते हैं। महिलाएं अक्सर गोरी, सीधे बालों वाली, पतली काया, आदि की होती हैं, जबकि पुरुष लंबे, मजबूत और मांसल होते हैं। ज्यादातर ऐसा ही होता है लेकिन क्या यह उसके समान है जैसे असली दुनिया दिखती है। क्या जिस दुनिया में हम वास्तव में रहते हैं क्या उस दुनिया में अधिक विविधता नहीं है?

हॉलीवुड की मैरिल स्ट्रिप जिन्हें अकादमी पुरस्कार नामांकन के साथ अपनी पीढ़ी की सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री माना जाता है, ने एक साक्षात्कार में स्वीकार किया कि उनके शुरुआती वर्षों में उन्हें भूमिका निभाने के लिए "बदसूरत" समझे जाने के कारण एक बार अस्वीकृत कर दिया गया था। बॉलीवुड की अनुभवी अभिनेत्री रेखा को सांभला होने के कारण काफी कुछ झेलना पड़ा। भेद-भाव के ऐसे बहुत से मामले मौजूद हैं जो "सौन्दर्य" के घिसे-पिटे रूढ़िवादी मानकों के कारण होते हैं। मीडिया सीधे इस विशेषण की परिभाषा देने में भूमिका निभाता है। इसके अलावा, यह जान-बूझकर इस श्रेणी की सुन्दरता को एकमात्र प्रकार के रूप में प्रोत्साहन देता है जिसे वांछनीय माना जा सकता है।

*"उन पुरुषों और महिलाओं और लड़कों और लड़कियों को देखते हुए जो टेलीविजन और मीडिया के अन्य रूपों में दिखाई पड़ते हैं, जिसमें वे क्या कहते हैं, वे क्या करते हैं, वे कैसे दिखते हैं और वे कैसे बातचीत करते हैं, इसे सम्मिलित करके, जेंडर भूमिकाओं के बारे में और अपनी स्वयं और दूसरों की तदनुरूप अवधारणाओं के बारे में दर्शकगण के सदस्यों के विचारों को बनाने में मदद कर सकते हैं। मीडिया इस प्रकार पुरुषत्व और स्त्रीत्व की अनुभूतियों, जेंडर भूमिकाओं के संबंध में अभिवृत्तियों (जिसमें लड़कियों और महिलाओं के लिए या लड़कों और पुरुषों के लिए क्या स्वीकार्य समझा जाता है, यह भी शामिल है), और इन अवधारणाओं से प्राप्त व्यवहार, के आकार दे सकता है" (शारर, 2013)।*

यदि कोई मुद्रण और दृश्य मीडिया में विज्ञापनों को देखते हैं तो सौन्दर्य का 'आदर्श' अर्थ हर जगह प्रचारित और प्रोत्साहित होता है। जब हम एक अकादमिक तरीके से काय प्रतिमा के मुद्दों और आहार विकारों पर मीडिया के प्रभावों का अध्ययन करते समय, यह साबित या खंडित करने के लिए कि इस बारे में मीडिया पर लगाए गये आरोप कि उसका बहुत गहरा प्रभाव होता है; इस तरह की परिकल्पना को शोध के समर्थन की आवश्यकता होती है। आइये हम यह समझने से शुरू करें कि काय प्रतिमा के मुद्दे क्या हैं और वे किसी व्यक्ति को कैसे प्रभावित करते हैं।

## 6.2.1 काय प्रतिमा के मुद्दे और भोजन विकार क्या है?

### बॉक्स 6.2 अभ्यास

अपने आपको आइने में देखें और पहली पाँच चीजें जो आपने नोटिस की हैं, उन्हें नोट कीजिए।

- 1) -----
- 2) -----
- 3) -----
- 4) -----
- 5) -----

जब आप आइने में स्वयं को देखते हैं तो सबसे पहले आप क्या नोटिस करते हैं? क्या आप अपनी 'खामियों' को नोटिस करते हैं? या क्या आप खुद को आइने में प्रशंसा और आत्मविश्वास से देखते हैं?



**स्रोत:** “Male Body Image Issues Are Important.” 58 Illustrations By BoPoLena (aworkstation.com)

काय प्रतिमा आपके अपने द्वारा शरीर की अनुभूति है कि यह आपको कैसा महसूस कराती है। यह आपके अपने शरीर के प्रति आपके विचारों, अभिवृत्तियों, विश्वास और अनुभूति का कुल योग है। यह अनुभूति हमेशा सटीक नहीं हो सकती है। काय प्रतिमा का मतलब यह भी है कि आप अपने वजन, आकार, नाक-नक्श, रंग-रूप आदि से कितने सन्तुष्ट हैं। यदि कोई व्यक्ति अपनी बाह्य काया शारीरिक से सन्तुष्ट नहीं है, तो इससे अस्वस्थ व्यवहार पनप सकता है। काय प्रतिमा, व्यक्ति प्रतिमा, व्यक्ति से संबंधित आन्तरिक कारकों जैसे व्यक्तित्व और सामाजिक वातावरण से संबंधित बाह्य कारकों जैसे समकक्षी दबाव और मीडिया दोनों से प्रभावित होती है।

मनुष्य सामाजिक हैं - वे साहचर्य के लिए प्रयास करते हैं और एक समूह से जुड़ना चाहते हैं, जो उन्हें सुरक्षित महसूस कराता है। इसलिए, जब किसी विशेष प्रतिमान को जनता के सामने वांछित आत्म के रूप में पेश किया जाता है तो लोग उसका

अनुकरण करने की कोशिश करते हैं। वे ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि वे वांछित मानदंडों में समान होकर दूसरों के लिए स्वीकार्य हो सकें।

काय प्रतिमाओं के साथ भी ऐसा ही है। व्यक्तियों का है जो एक आदर्श शरीर को प्राप्त करने के तरीकों के बारे में बात कर रहे होते हैं। हालांकि, हकीकत कुछ और है। लोग जिन छवियों को देखते हैं, वे ज्यादातर पेशेवरों द्वारा संपादित की जाती हैं ताकि वे एक निश्चित तरीके से दिखें। अनेक लोग, विशेषकर महिलाएँ जिन तस्वीरों को देखती हैं वे वास्तव में स्वयं अवास्तविक होती है। क्या आप जानते हैं कि काय प्रतिमा के अवास्तविक आदर्शों का प्रभाव इतना अधिक हो सकता है कि 2017 में, फ्रांस में एक नया कानून लागू हुआ जिसमें यह आवश्यक हुआ कि कोई भी व्यवसायिक छवि जिसमें मॉडल के शरीर को डिजीटल रूप से संपादित किया गया हो, उस पर "पुनः सज्जित फोटोग्राफ" का लेबल होना चाहिए (इर्गट, 2017)। बहुत से मॉडल/अभिनेत्रियाँ इस बारे में बात कर रहे हैं कि वे कैसे स्वयं, काय प्रतिमा के मुद्दों से पीड़ित होते हैं। सारांश में, हम अधिकांश अपने प्राकृतिक शरीर के साथ असहज महसूस करते हैं, भले ही अधिकांश वास्तविक लोगों में उसके साथ कोई साझा नहीं होता जो मीडिया में दिखाया जाता है।

### 6.2.2 मीडिया में आदर्श शरीर के प्रकारों का चित्रण

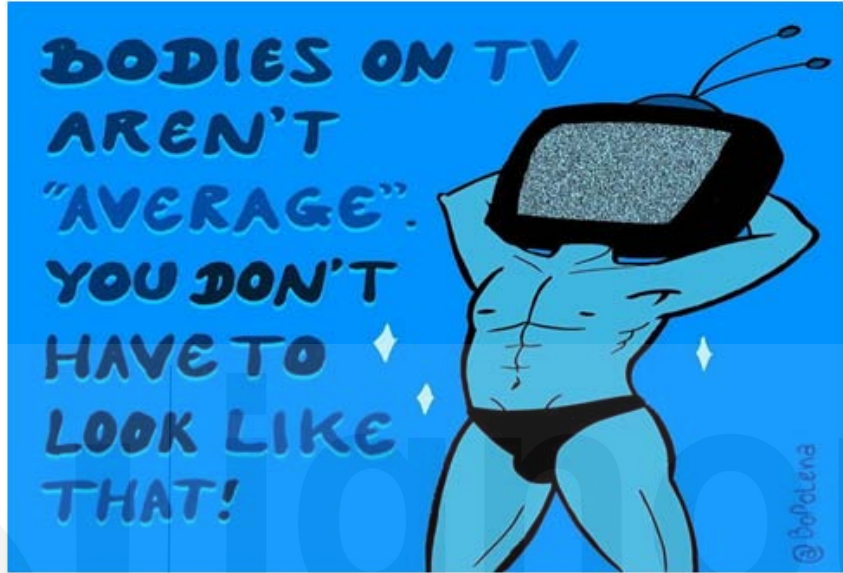
प्लुटो ने कहा, "सौन्दर्य देखने वालों की आँखों में निहित है"। उनका तात्पर्य है कि सुन्दरता को व्यक्तिपरक रूप से परिभाषित किया गया है, और सुन्दरता की एक परिभाषा किसी दूसरी से बेहतर नहीं मानी जा सकती है। हालांकि, दुर्भाग्य से ज्यादातर लोग ऐसा नहीं मानते हैं। सौन्दर्य की घिसी-पिटी रूढ़िवादी धारणाएँ हैं। महिलाओं के मामले में पतला शरीर और पुरुषों के मामले में मॉसल शरीर कभी-कभी किसी के सौन्दर्य को निर्धारित करने का एकमात्र मापदण्ड होता है।



स्रोत: <https://pixabay.com/illustrations/mirror-ice-picture-depression-1547919/>

यदि आप किसी फिल्म या टी.वी. सीरियल में मुख्य भूमिका निभाने वाले पांच अधिक वजन वाले अभिनेताओं को भी याद करने की कोशिश करते हैं, तो संभावना है कि आप स्मरण नहीं कर पाएंगे। मीडिया का एक बहुत ही विशिष्ट और संकीर्ण विचार है कि एक व्यक्ति यदि वांछित, प्यारा और सुन्दर महसूस करना चाहता है तो उसे कैसा दिखना चाहिए। मीडिया टी.वी धारावाहिकों, फिल्मों, समाचार एंकरों और विज्ञापनों में इसी तरह के शारीरिक गुणों वाले व्यक्तियों को चित्रित करता है। उदाहरण के लिए, गोरे रंग रूप वाली पतली काया की महिलाएँ, औसत या औसत वजन से अधिक

वजन वाली महिलाओं की तुलना में मीडिया में मौजूद हैं। इसी तरह, जैसे-जैसे समय आगे बढ़ा, जैसे-जैसे माँसल और लंबे पुरुषों को दूसरों की तुलना में मुख्य अभिनेताओं की भूमिकाएं मिलती रहीं हैं। इस प्रकार अन्तर्निहित संदेश यह है कि जिसे सुन्दर और आकर्षक माना जाता है उसका प्रसार व्यापक दर्शकगण तक किया जाता है। जिस तरह से मीडिया सुन्दरता, आकर्षणशीलता या पसंददीदा के रूप में चित्रित करता है उसमें बहुत कम विविधता है। उसे सच्ची तस्वीर नहीं माना जा सकता। हालांकि, यह अपना प्रभाव डालती है।



स्रोत: "Male Body Image Issues Are Important:" 58 Illustrations By BoPoLena  
(aworkstation.com)

कम छरहरे पात्रों की तुलना में छरहरे पात्रों को सकारात्मक प्रकाश में चित्रित किया जाता है। अधिक वजन वाले या औसत से अधिक वजन वाले पात्रों को या तो सामान्य जनसंख्या की तुलना में कार्यक्रमों में कम प्रस्तुत किया जाता है या उन्हें हास्य पूर्ण उद्देश्यों के लिए पर्दे पर लाया जाता है (फाउट्स और वोगान, 2002)। अधिक वजन और मोटापे से ग्रस्त महिलाओं को कम आकर्षक के रूप में निरूपित किया जाता है। अधिक वजन और मोटापे से ग्रस्त पुरुष और महिला, दोनों पात्रों के रोमांटिक साथी के रूप में बातचीत की संभावना कम थी और उन्हें बाहर डेट्स पर जाने वालों के रूप में नहीं दिखाया गया था (ग्रीनबर्ग, ईस्टिन, हॉफशार, लाखलॉन और ब्राउनेल, 2008)। फाउट्स और बर्गग्राफ (2000) ने पाया कि जनसंख्या के आंकड़ों की तुलना में स्थितिजन्य कॉमेडी में औसत से कम वजन वाली महिला पात्रों का अधिक प्रतिनिधि किया गया था।

जब पुरुषों की बात आती है तो सबसे आदर्श वह माना जाता है जो माँसल और वसाहित होता है। मॉरिसन और हॉल्टन (2009) ने 1980 से 2006 के बीच की यादृच्छिक चयन से सबसे अधिक कमाई करने वाली फिल्मों का अध्ययन करने के बाद देखा कि प्रधान भूमिका में पुरुषों में मोटापा कम होता गया, और माँसल शरीर लोकप्रियता प्राप्त करने लगा। माँसलता और वसाहित होने को रोमांटिक सहभागिता, यौन गतिविधि और अन्य सकारात्मक परिणामों से जोड़ा गया था (मोरियन और हॉल्टन, 2009)। जिस तरह पतली काया की महिलाओं को वांछित रूप में दिखाया जाता है वैसे ही जो पुरुष माँसल होते हैं और एक-दूसरे से अधिक बातचीत करते हैं, उन्हें वाछनीय रूप में चित्रित किया जाता है।

थाम्सन और हेमंड (2003) द्वारा अमेरिका में 131 महिला सौन्दर्य-स्पर्धा के प्रतिभागियों (प्रतिदर्श के लगभग 90 प्रतिशत सौन्दर्य स्पर्धा के फायन्ल और विजेताओं में शामिल थे) के एक अध्ययन में कुछ चौंकाने वाले तथ्यों का खुलासा किया। लगभग आधी (48.5 प्रतिशत) प्रतिभागियों ने और अधिक पतला होने की इच्छा जताई, 57 प्रतिशत वजन कम करने की कोशिश कर रही थी और लगभग 25 प्रतिशत ने बताया कि उन्हें आहार विकार हैं। हमारी मीडिया संचालित संस्कृति में, सौन्दर्य स्पर्धाएं बार-बार युवा लड़कियों को संदेश देती हैं कि सफल और आकर्षक माना जाने के लिए दुबला-पतला होना बेहत जरूरी है। अपने आप से यह पूछें कि क्या आपको कभी ऐसा लगता है कि आप काफी सुन्दर नहीं थे? या आपने कभी सोचा है कि अगर आपके शरीर का एक भाग भिन्न होता तो सब-कुछ ठीक हो जाता? यदि नहीं, तो बधाई हो, आपके पास वह है जिसे हासिल करने के लिए बहुत से लोग संघर्ष करते हैं। यदि आपका जवाब हाँ है तो, क्या आपने कभी सोचा है कि ये भावना कहाँ से आ रही है? आइये हम इस बारे में थोड़ा गहराई से जानें कि हम कभी-कभी अपने शरीर या शारीरिक विशेषताओं के बारे में असहज क्यों महसूस करते हैं?

### 6.2.3 मीडिया, मानव मनोविज्ञान को कैसे प्रभावित करता है?

मानव मनोविज्ञान पर मीडिया के प्रभावों की व्याख्या करने के लिए, आइये हम ज्ञात सिद्धांतों में से एक *सामाजिक तुलना सिद्धांत* के रूप में जानने वाले सिद्धांत पर दृष्टिपात करें (फेस्टिंगर, 1954)। सामाजिक तुलना सिद्धांत उस प्रक्रिया की व्याख्या करता है जब लोग स्वयं की तुलना दूसरों से करते हैं, जिन्हें वे अपने बेहतर या बदतर के रूप में देख सकते हैं और फिर अपने स्वयं के सामाजिक और व्यक्तिगत महत्व को परिभाषित करते हैं। इस प्रकार, मीडिया के मामले में लोग मॉडल/अभिनेताओं को न्यूनतम मानदंड के रूप में देखते हैं और वे जो देखते हैं उसके आधार पर खुद को आंकते हैं।

अध्ययनों से पता चलता है कि जब महिलायें मशहूर हस्तियों की तस्वीरों के साथ अपनी तुलना करती हैं, तो वे जिस तरह से दिखती हैं, उससे असंतुष्टि का अनुभव करती हैं (हेनबर्ग और थाम्पसन, 1992)। काय प्रतिमा पर शोध ने लगातार सुझाव दिया है कि मीडिया में प्रस्तुत छरहरी आकर्षक महिलाओं की छवियों से महिलाएं नकारात्मक रूप से प्रभावित होती हैं (फर्नांडेज और प्रीचर्ड, 2012; मास्क और ब्लैचर्ड, 2011)। उनका आत्म-मान और आत्मविश्वास बुरी तरह से प्रभावित होता है।

#### काय प्रतिमा में गड़बड़ी से जुड़े भोजन-विकार

यौन रूप से शरीर का वस्तुकरण करने वाले मीडिया के संसर्ग में आने से अन्ततः शरीर की लज्जा अनुभव होती है जो महिलाओं में अव्यवस्थित आहार का कारण भी है (डकानालिस एवं अन्य, 2012; स्पेटिंग्यू और हिंडरसन, 2004)। पतला होने का आदर्श आन्तरिक मीडिया द्वारा पुष्ट होता है और आहार विकारों से जुड़ा होता है (थाम्पसन और स्टाइस, 2001), जैसे बुलिमिया, एनोरेक्सिया, पतलेपन की प्रबल प्रेरणा और सामान्य शरीर असंतोष (हेरिसन, 2000)। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि आदर्श शरीर प्रकारों के अवास्तविक मीडिया चित्रण के कारण केवल महिलाएं ही नहीं, बल्कि पुरुष भी आहार-विकारों से आसानी से प्रभावित होते हैं (स्वीटिंग एवं अन्य, 2015)।

जबकि हम मुख्यधारा के मीडिया में विविधता के आने का संकेत देख सकते हैं, लेकिन मीडिया को समय के साथ चलने के लिए बहुत कुछ करना है। हमारा अपने शरीर के साथ असंतोष निर्देशात्मक होता जा रहा है और यह स्वस्थ नहीं है। लोग अपने असंतोष के लिए केवल मीडिया को दोष नहीं देते हैं। वे अपनी जैविक विशेषताओं

और अपनी आनुवांशिक बनावट को दोष देते हैं, और इससे भी बदतर वे खुद को भी दोष देते हैं।

यह समझना भी महत्वपूर्ण है कि जहाँ मीडिया लोगों के अपने काय प्रतिमा के बारे में विचारों को प्रभावित करने में भूमिका निभाता है, वहीं मीडिया सिर्फ एक कारक है। अन्य महत्वपूर्ण कारकों में मीडिया उपभोग का गुणवत्ता (क्या यह आलोचनात्मक है या गैर आलोचनात्मक), और मीडिया उपभोग का परिमाण (मीडिया पर बिताया गया समय) के अलावा परिवार और समकक्षी के प्रभाव शामिल हैं। समकक्षी लोग एक दूसरे के साथ पत्रिका, फिल्मों, टी.वी. श्रृंखला, सोशल मीडिया सामग्री में फैशन, रूप, भोजन से परहेज (डाइटिंग) और अति पतली-हस्तियों पर चर्चा करते हैं।

मीडिया पर निर्भरता पर इस नये युग के साथ, विशेष रूप से इंटरनेट के उद्भव के बाद, विभिन्न मीडिया प्लेटफार्म चलाने वाली कम्पनियों को लोगों को प्रभावित करने वाली अपनी शक्ति का एहसास होना चाहिए और लोगों पर उनके नकारात्मक प्रभाव के लिए उन्हें जवाबदेह बनाया जाना चाहिए। इंटरनेट की बात करें तो, आइये अब हम अगले अनुभाग में समझते हैं कि कैसे इसके आविष्कार के बाद से चीजें काफी बदल गई हैं और अनेक लोगों के लिए इंटरनेट व्यसन एक वास्तविकता बन रहा है।

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए 2

1) काय प्रतिमा को परिभाषित कीजिए।

.....  
.....  
.....

2) सामाजिक तुलना सिद्धांत का उपयोग करते हुए मीडिया में काय प्रतिमा के साथ संबंध की व्याख्या कीजिए।

.....  
.....  
.....

3) शरीर की नकारात्मक छवि होने के क्या परिणाम होते हैं?

.....  
.....  
.....

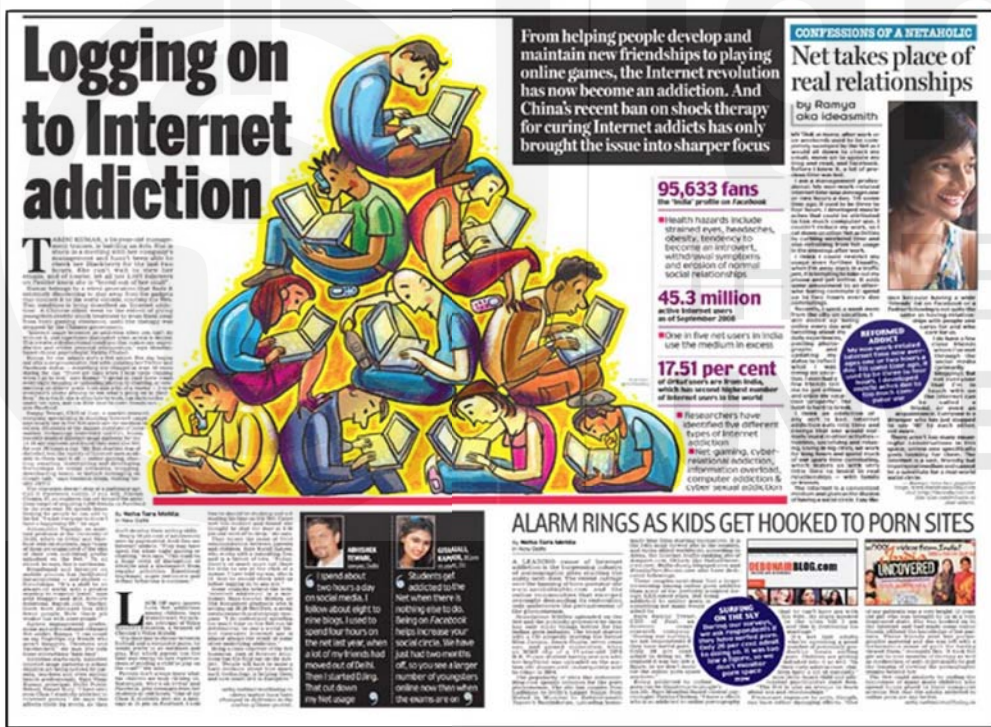
### 6.3 इंटरनेट व्यसन

इंटरनेट व्यक्ति के बेहतरीन कृतियों में से एक है। इसने विश्व को, जिसमें हम सभी रहते हैं, एक छोटी सी जगह बना दिया है। इसके कारण एक छोर पर बैठे व्यक्ति के लिए किसी दूसरे छोर पर बैठे व्यक्ति से मित्रता करना संभव हो गया है। यह एक ऐसा माध्यम है जिसके माध्यम से लोग स्वयं का उन अवधारणाओं के बारे में शिक्षित कर सकते हैं जो पहले इतनी आसानी से उपलब्ध नहीं थी। दूसरे शब्दों में, इसके आविष्कार ने केवल शिक्षाविदों या वैज्ञानिकों की ही मदद नहीं की बल्कि यह छोटी चीजों के लिए भी मदद का एक स्रोत बन गया है। वीडियो गेम और सोशल मीडिया निश्चित रूप से लोगों पर पड़ने वाले प्रभावों के लिए कुख्यात और बदनाम हैं और यह

एक कारण है जिससे लोग वास्तविक दुनिया के साथ वार्तालाप करने की तुलना में, अपने मोबाइल उपकरणों या कंप्यूटर पर अधिक से अधिक समय बिताते हैं।

आइये हम एक उदाहरण देखें: अगर किसी बच्चे को एक नया खिलौना दिया जाए तो क्या होगा? वह शायद भूल जाएगा कि उस नये खिलौने के अलावा और कुछ भी मौजूद है और अपनी सारी ऊर्जा नये खिलौने पर लगा देगा। वह ऐसा तब तक करेगा जब तक कि नया भी पुराना ना हो जाए। उस समय, पर वह उम्मीद और प्रतीक्षा करेगा और एक नये और बेहतर खिलौने के लिए।

आइये अब हम इस समरूपता को लेते हैं और इसे इंटरनेट के साथ मनुष्य के संबंधों पर लागू करते हैं। निस्संदेह इंटरनेट कुछ हद तक जादू जैसा था जब इसने लोकप्रियता हासिल करना शुरू किया। यह स्पष्ट रूप से इसलिए था क्योंकि इंटरनेट जैसी कोई भी चीज पहले से मौजूद नहीं थी। यह न केवल बच्चों के लिए बल्कि सभी के लिए मनोरंजन का एक तरीका बन गया। दिलचस्प बात यह थी कि लोग इस खिलौने से ऊब नहीं पाये। क्यों? क्योंकि जो कुछ भी नया आता है, वह अपने आप आता है। चाहे सोशल मीडिया हो, संगीत हो, ई-कॉमर्स, खाने के आउट लेट हों, समाचार हों, मनोरंजन हो, आदि, यह सब आज के समय में इंटरनेट पर खोजा जा सकता है। निस्संदेह हम सभी इस पर निर्भर हैं, लेकिन यह निर्भरता कब व्यसन में बदल जाती है? हम इसका पता कैसे लगायें? आइये हम इसे आगे समझते हैं।



स्रोत: <https://www.flickr.com/photos/gauravonomics/3739338937/in/photostream/>

### 6.3.1 इंटरनेट व्यसन विकार क्या है?

जैसा कि हुआंग और एलेसी (1996) ने अनुमान लगाया था कि तेजी से बढ़ते संचार संसाधन इंटरनेट का मनोरोगविज्ञान पर बड़ा प्रभाव होगा। हुआंग और एलेसी ने शिक्षाविदों से इन इंटरनेट के प्रभाव के बारे में अवधारणाएँ बनाने सोचने का आग्रह किया। हालांकि, आज भी यह परिभाषित करने के लिए एक सामान्य रूपरेखा नहीं है कि इंटरनेट व्यसन का क्या अर्थ है। इंटरनेट व्यसन विकार जिसे इंटरनेट उपयोग बाध्यता, समस्यात्मक इंटरनेट उपयोग, या विकार के रूप में भी जाना जाता है - को अभी तक अमेरिकन साइकियोट्रिक एसोसिएशन के डीएसएम-5 (डायग्नोस्टिक एंड

स्टेटिस्टिकल मैनुअल ऑफ मेन्टल डिस्ऑर्डर, पांचवा संस्करण, 2013 में प्रकाशित), जिसका उपयोग मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा मानसिक विकारों के निदान के लिए किया जाता है, द्वारा एक विकार के रूप में मान्यता नहीं दी गई है। हालांकि वीडियो गेम के व्यसन का वर्णन डीएसएम-5 में किया गया है, इसे वर्गीकरण के स्पष्ट मानदंडों के साथ एक अलग मानसिक विकार के रूप में स्थापित करने के लिए अपर्याप्त सबूत के कारण इसे शामिल नहीं किया गया था।

इसके कारण, इंटरनेट व्यसन के मानदंड की तुलना अक्सर मनोविकारी जुए से की जाती है जो डीएसएम-5 द्वारा मान्यता प्राप्त एकमात्र व्यवहारात्मक व्यसन (या एक गैर नशीले पदार्थ संबंधी विकार) है। निम्नलिखित बॉक्स 6.3, जुआ विकार के लिए वर्णित लक्षण हैं, जिनका उपयोग इंटरनेट व्यसनों के निर्धारण के लिए एक आधार के रूप में भी किया जाता है।

**बॉक्स 6.3 जुआ विकार के लिए नैदानिक मानदंड (इंटरनेट व्यसन के लिए एक आधार के रूप में प्रयुक्त डीएसएम-5 (अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन, 2013, पृष्ठ 585-586)**

बारह महीने की अवधि में निम्नलिखित में से चार (या अधिक) प्रदर्शित करने वाला व्यक्ति:

- 1) वांछित उत्तेजना प्राप्त करने के लिए धन की बढ़ती मात्रा के साथ जुआ खेलने की आवश्यकता होती है।
- 2) जुआ को कम करने या रोकने का प्रयास करते समय बैचन या चिड़चिड़े हो जाते हैं।
- 3) व्यक्ति द्वारा जुए को नियंत्रित करने, कम करने या रोकने के लिए बार-बार असफल प्रयास किये गये हैं।
- 4) अक्सर जुए में तल्लीन रहता है (उदाहरण के लिए, पिछले जुए के अनुभवों को फिर से जीने के बारे में लगातार विचार करना, अगले उद्यम में बाधा डालना या योजना बनाना, जुआ खेलने के लिए पैसे प्राप्त करने के तरीकों के बारे में सोचना)।
- 5) अक्सर व्यथित महसूस होने पर जुआ खेलते हैं (जैसे, असहाय, दोषी, दुश्चिंतित, अवसाद ग्रस्त)।
- 6) जुआ में पैसे हारने के बाद अक्सर एक और दिन लौटता है जिसमें क्षतिपूर्ति कर सके (अपने नुकसान का 'पीछा करना')।
- 7) जुए में शामिल होने की सीमा को छुपाने के लिए झूठ बोलता है।
- 8) जुए के कारण महत्वपूर्ण संबंध, नौकरी या शैक्षणिक या कैरियर के अवसर को खतरे में डाल देता है या खो देता है।
- 9) जुए के कारण होने वाली निराशाजनक वित्तीय स्थितियों को दूर करने के लिए धन उपलब्ध कराने के लिए दूसरों पर निर्भर रहता है।

अनेक शोध, कंप्यूटर या वीडियो गेम या इंटरनेट व्यसन को परिभाषित करने के लिए उपरोक्त मापदंडों को अपनाते हैं। इनमें से कुछ मानदंड, लक्षणों में शामिल हैं:

<ul style="list-style-type: none"> <li>● इंटरनेट गतिविधियों में व्यस्तता।</li> <li>● इंटरनेट का उपयोग करने के लिए आवेग का प्रतिरोध करने में बार-बार विफलता।</li> <li>● संतुष्टि प्राप्त करने के लिए आवश्यक</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● इंटरनेट तक पहुँच प्राप्त करने के लिए अत्यधिक प्रयास करना।</li> <li>● लगातार या बारबार होने वाली शारीरिक या मनोवैज्ञानिक समस्या होने की जानकारी होने के बावजूद इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग जारी</li> </ul>
---	---

<p>इंटरनेट उपयोग की अवधि में उल्लेखनीय वृद्धि।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कई दिनों से इंटरनेट गतिविधि बिना डिसफोरिक मूड, दुश्चिंता, चिड़चिड़ेपन और ऊबाऊपन के लक्षण।</li> <li>• विनिवर्तन लक्षणों से राहत पाने या उनसे बचने के लिए इंटरनेट का उपयोग।</li> <li>• अपेक्षा से अधिक समय तक इंटरनेट का उपयोग करना।</li> <li>• इंटरनेट के उपयोग को कम करने के असफल प्रयास और दृढ़ इच्छा।</li> <li>• इंटरनेट गतिविधियों पर अधिक समय व्यतीत करना और इंटरनेट छोड़ना।</li> </ul>	<p>रखना जिससे इंटरनेट के उपयोग के कारण समस्या के बढ़ जाने की संभावना होती है।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• क्रियात्मक असमर्थता</li> <li>• बार-बार इंटरनेट का उपयोग जिसके परिणामस्वरूप विधालय या घर में प्रमुख भूमिका दायित्वों को पूरा करने में विफलता होती है।</li> <li>• सामाजिक संबंधों की हानि।</li> <li>• इंटरनेट के उपयोग के कारण विधालय के नियमों या कानूनों के उल्लंघन करने वाला व्यवहार।</li> </ul> <p><b>स्रोत:</b> Wen-Yu Hsu, Sunny S.J. Lin, Shan-Mei Chang, Yin-Hsing Tseng, Nan-Ying Chiu, 2015)</p>
---	---

यदि आप सोच रहे हैं कि आप इंटरनेट व्यसन से सिर्फ इसलिए पीड़ित हैं क्योंकि आप सोशल मीडिया पर बहुत अधिक हैं, या आप यू-ट्यूब पर असंख्य कुत्तों के वीडियो देखते हैं, तो आपको चिंता करने की आवश्यकता नहीं है। ऐसा करना किसी व्यसन को ओर इशारा नहीं करता। समस्या तब होती है जब किसी व्यक्ति का दैनिक जीवन प्रभावित होता है। जब वे अपने इंटरनेट स्क्रीन से चिपके रहने की आवश्यकता के कारण अपने सामान्य दिन के नियमित कार्यों को करना बंद कर देते हैं। अत्यधिक वीडियो गेम खेलना, सोशल नेटवर्किंग, चेटिंग, ब्लॉगिंग, ऑन लाइन शॉपिंग और अनुचित इंटरनेट पॉनोग्राफी का उपयोग अन्ततः इंटरनेट व्यसन का कारण बन सकता है। अन्य महत्वपूर्ण दैनिक गतिविधियों की कीमत पर इन गतिविधियों पर खर्च किये जाने वाले समय के प्रति हमें सतर्क रहना चाहिए।

### 6.3.2 वीडियो गेम विकार

2018 में, डब्ल्यू एच ओ के इंटरनेशनल क्लासिफिकेशन ऑफ डिसेजिज (ICD-11) के ग्याहरवें संशोधन ने वीडियो गेम व्यसन का परिचय कराया और इसे "वीडियो गेम व्यवहार के प्रारूप ("डिजिटल गेमिंग या वीडियो गेम") के रूप में परिभाषित किया जो छिन नियंत्रण द्वारा परिलक्षित था। वीडियो गेम, को दी जाने वाली प्राथमिकता इस हद तक बढ़ जाती है कि यह अन्य रुचियों और दैनिक गतिविधियों पर इसे तरजीह मिलती है, और इसके नकारात्मक परिणामों के बावजूद वीडियो गेम की निरंतरता या वृद्धि होती जाती है" (डब्ल्यू एच ओ, 2018)। वीडियो गेम विकार का निदान केवल तभी किया जाता है तब व्यवहार प्रारूप कम से कम बारह महीनों के लिए व्यक्तिगत पारिवारिक, सामाजिक, शैक्षणिक, व्यावसायिक या अन्य महत्वपूर्ण क्षेत्रों में महत्वपूर्ण क्षीणता का कारण बनता है।

### 6.3.3 इंटरनेट व्यसन लोगों को कैसे प्रभावित करता है?

इंटरनेट व्यसन और इंटरनेट गेम व्यसन भारत में बढ़ती हुई चिन्ता का विषय है। अधिकांश अध्ययनों में अध्ययन किये गये नमूने के पंद्रह प्रतिशत से अधिक लोगों में इंटरनेट का समस्यात्मक उपयोग पाया गया है (बरथकर और शर्मा, 2012; श्याम, शर्मा, प्लानीचामी, 2016)। 954 युवा व्यस्कों पर किये गए एक हाल के अध्ययन में, 15.51 प्रतिशत इंटरनेट के व्यसनी थे और 49.19 प्रतिशत इंटरनेट के अधिक उपयोगकर्ता थे (जैन एवं अन्य, 2020)। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) द्वारा

वित्त पोषित सर्वेक्षण में बैंगलूरु के 2755 लोगों के सर्वेक्षण में पाया गया कि 8.3 प्रतिशत लोग इंटरनेट के व्यसनी थे और 4.1 प्रतिशत मोबाइल फोन के, सोशल नेटवर्किंग साइट्स के 3.5 प्रतिशत, ऑनलाइन शॉपिंग 4.1 प्रतिशत, ऑनलाइन पोर्नोग्राफी 0.2 प्रतिशत और जुए के 1.2 प्रतिशत लोग व्यवसनी पाए गये।

कुछ प्रमाण बताते हैं कि इंटरनेट के व्यसनी लोगों की मस्तिष्क संरचना और प्रतिक्रिया उन लोगों के समान है जो ड्रग्स या शराब पर निर्भरता से पीड़ित हैं। इसके अलावा, इंटरनेट व्यसन के व्यवहार से डोपामाइन का स्राव होता है, जो आनंद और संतुष्टि के लिए उत्तरदायी एक तंत्रिका संचारक (न्यूरोट्रांसमीटर) है, जो निर्भरता पैदा करता है। इस प्रकार, समय के साथ, इंटरनेट के उपयोग से तृप्त होने के लिए, व्यक्ति संतुष्टि की मात्रा तक पहुँचने के लिए इसका अधिक उपयोग करना चाहता है। इंटरनेट के उपयोग से जुड़े प्रतिफल उन्हें व्यसनी बना देते हैं।

यह देखने के लिए कि आपको कोई अधिसूचना मिली या नहीं, आप कितनी बार अपना इंस्टाग्राम, फेसबुक, स्नैपचैट आदि चैक करने की आवश्यकता महसूस होती है? क्या आपने कभी सोचा है कि आपको लगातार जाँच करने की आवश्यकता क्यों महसूस होती है? ऐसा इसलिए है क्योंकि जब आप को कोई अनपेक्षित अधिसूचना या संदेश प्राप्त होता है तो आपको अच्छा लगता है। यदि यह एक बार हुआ है तो आप इस उम्मीद से लगातार बार-बार जाँच कर सकते हैं कि कुछ अप्रत्याशित रूप से अच्छा स्वयं को दोहरायेगा। हालांकि, उन लोगों के साथ क्या होता है जो इसके व्यसनी हो जाते हैं।

अध्ययनों से संकेत मिलता है कि इंटरनेट व्यसन और इंटरनेट गेम व्यसन से निम्न स्तर के आत्म सम्मान, आवेगशीलता, खराब नींद की गुणवत्ता, मनोदशा विकार और आत्महत्या के मुद्दों को जन्म देते हैं। उन्हें अवसाद, दुश्चिंता और तनाव की सहरुग्णता (त्रिपाठी, 2017) और विरोधाभाव, आक्रामकता, ध्यानाभाव और अति सक्रियता विकार की सहरुग्णता भी होती है (डिक्सन और अन्य, 2019)। अध्ययनों में यह भी पाया गया है कि मनोविकारी उपयोग सामाजिक और व्यवहारात्मक संदर्भों में एक व्यक्ति को प्रभावित कर सकता है, जिसमें एकाकीपन और सामाजिक काम-काज और क्षमता के मुद्दे शामिल हैं।

बच्चों और युवाओं में स्क्रीन टाइम का उच्च स्तर मोटापे, अस्वस्थ आहार, अवसाद ग्रस्तता के लक्षणों और जीवन की खराब गुणवत्ता के मजबूत प्रमाण के साथ कई तरह के स्वास्थ्य संबंधी नुकसानों से जुड़ा है (स्टिग्लिक और वीनर, 2019)। इतना कहना ही काफी है कि मामले को गंभीरता से लेने और इसके बारे में जागरूकता पैदा करना जरूरी है। इंटरनेट का उपयोग करना कोई बुरा व्यवहार नहीं है, और लोगों को इस उपकरण से दूर नहीं रहना चाहिए। परन्तु, यह जरूरी है कि इंटरनेट के उपयोग करने का एक स्वस्थ तरीका व्यक्त और प्रोत्साहित किया जाए। यह दक्षिण कोरिया में वीडियो गेम व्यसन के वैयक्तिक अध्ययन और अधिक स्पष्ट होगा।

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए 3

निम्नलिखित कथनों में सत्य या असत्य बताइए:

- 1) डीएसएम-5 ने इंटरनेट व्यसन को एक विकार के रूप में वर्गीकृत किया है।
- 2) आईसीडी-11 ने इंटरनेट व्यसन को एक विकार के रूप में वर्गीकृत किया है।
- 3) यह अच्छी तरह से स्थापित है कि इंटरनेट व्यसन मनोविदलता का कारण बनता है।

- 4) डोपामाइन इंटरनेट व्यसन से संबंधित है।
- 5) मनोचिकित्सक इंटरनेट व्यसन के निदान के लिए जुए के मानदंड का उपयोग एक आधार के रूप में करते हैं।

## 6.4 केस स्टडी: दक्षिण कोरिया में वीडियो गेम व्यसन

ऐसा कहा जाता है कि दक्षिण कोरिया में 1958 में 'स्टार क्रापट' गेम के आने से चीजें बदल गईं। इस गेम ने एक और बदलाव को जन्म दिया - गेमिंग केफे की स्थापना। जहाँ संरक्षक एक घंटे के शुल्क के लिए (विभिन्न प्रकार के भोजन और पेय के साथ), जिसे पीसी बैंग्स कहा जाता है, मल्टीप्लेयर कंप्यूटर गेम खेल सकते हैं। अधिकांश पीसी बैंग्स सुपरफॉस्ट ब्रोडबैंड और शक्तिशाली हाई-एंड कंप्यूटर और आसान इंटरनेट पहुँच के साथ विश्वविद्यालयों और कॉलेजों के पास स्थापित किए गये थे। अब, कोई भी किसी भी इलाके में पीसी बैंग्स के बगैर कुछ ब्लॉक भी नहीं चला सकता था। दक्षिण कोरिया में जीवंत इंटरनेट वातावरण वीडियो गेम और अन्य इंटरनेट आधारित गतिविधियों के लिए आसानी से सुलभ हो गया और कुछ ही समय में इसके किशोर और युवा वीडियो गेम के व्यसनी बन गए। 2018 के दक्षिण कोरियाई सरकार के सर्वेक्षण रिपोर्ट के अनुसार, देश के लगभग बीस प्रतिशत आबादी को इंटरनेट व्यसन का गंभीर खतरा है (सूलिवन, 2019)। लगभग दस में से एक बच्चा इंटरनेट व्यसनी है और इसका प्राथमिक कारण ऑनलाइन गेमिंग है। किम एवं अन्य (2020) ने दक्षिण कोरियाई किशोरों में चार इंटरनेट गेमिंग कारणों की पहचान की: मनोरंजन, दोस्तों के साथ मिलना-जुलना, तनाव से राहत और गेमिंग का अभ्यस्त होना। गेमिंग वहाँ एक बड़ा उद्योग है क्योंकि यह युवाओं की संस्कृति और जीवन शैली का एक केन्द्रीय हिस्सा है।

ई-स्पोर्ट्स दक्षिण कोरिया में एक फैशनेबल चीज है और यह दस प्रो-गेमिंग लीग की मेजबानी करता है। मैच नियमित रूप से राष्ट्रीय टेलीविजन पर प्रसारित किए जाते हैं और कुछ नेटवर्क ई-स्पोर्ट्स 24x7 प्रसारित करते हैं। ई-स्पोर्ट्स एथलीटों को प्रसिद्ध व्यक्ति का दर्जा प्राप्त कराते हैं और वे कल्पना से परे कमाते हैं।

नवम्बर 2011 में, इस देश ने एक कानून पारित किया जिसने सोलह वर्ष के कम उम्र के बच्चों पर आधी रात से सुबह छः बजे के बीच ऑनलाइन गेम खेलने पर प्रतिबंध लगा दिया। इसे प्रसिद्ध रूप से शट-डाउन कानून या सिन्ड्रेला कानून कहा जाता है। यह कानून इसलिए पारित किया गया था क्योंकि बड़ी संख्या में किशोर अपने वीडियो गेम व्यसन के कारण अपनी नींद खो रहे थे। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा वीडियो गेम व्यसन को एक विकार के रूप में वर्गीकृत करने के साथ, दक्षिण कोरियाई सरकार भी उसी तर्ज पर सोच रही है। हालांकि, लाखों करोड़ों डॉलर का गेमिंग उद्योग इस तरह के प्रभाव का विरोध कर रहा है।

वीडियो गेम व्यसन को दक्षिण कोरिया में एक **स्वास्थ्य रक्षा संकट** घोषित किया गया है। बिना किसी विराम के कई दिनों तक लगातार खेलने के बाद कई गेमर्स की थकावट से मृत्यु के बाद इसे एक राष्ट्रीय समस्या घोषित कर दिया गया है। बच्चों, किशोरों, युवा व्यस्कों को इंटरनेट का उपयोग करने और स्वयं को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने के लिए अपनी इच्छाओं को नियंत्रित करने में मदद करने के लिए सरकार द्वारा कई गेमिंग व्यसन मुक्ति प्रोग्राम और बूट कैम्प चलाए जाते हैं। दक्षिण कोरिया के मूजु में नेशनल सेंटर फॉर यूथ इंटरनेट एडिक्शन ट्रीटमेंट उनमें से एक है। ये सुविधाएँ लोगों की मदद के लिए समूह चिकित्सा, परिवार परामर्श, शारीरिक

---

## 6.5 सारांश

---

आइये हम इस इकाई में हमने जो सीखा है, उसे सारांशित करें:

- मीडिया का प्रभाव अपरिहार्य है। उपयोग और उपभोग के आधार पर मीडिया के नकारात्मक प्रभाव होते हैं।
- मीडिया और विशेष रूप से इंटरनेट वह स्रोत हैं जिसके माध्यम से लोगों को वीडियो गेम, फिल्मों आदि के माध्यम से उन्मुक्त हिंसा तक पहुँच प्राप्त हो सकती है। यह वह स्थान भी होता है, जहां सोशल मीडिया और विभिन्न वेबसाइट अपने स्वयं के शरीर के अनुभूति के बारे में व्यवहार को प्रभावित कर सकती है।
- मीडिया एक उपकरण के रूप में समस्या का कारण नहीं है, तथ्य यह है कि इसके बारे में अनभिज्ञता व्यक्तियों के लिए अनेक समस्याएँ पैदा कर सकती है।
- दक्षिण कोरियाई की एक व्यक्तिक अध्ययन ने दिखाया कि कैसे इंटरनेट व्यवसन, राष्ट्रीय समस्या बन सकता है। जब तक लोगों को मीडिया के उन पर पड़ने वाले संभावित नकारात्मक प्रभावों के प्रति जागरूक नहीं किया जाता, वे अन्ततः इसके अनेक प्रभावों के शिकार हो सकते हैं।

---

## 6.6 मुख्य शब्द

---

**असंवेदनीकरण:** एक उद्दीपक के लिए संज्ञानात्मक, संवेदनात्मक, शरीर क्रियात्मक और अन्ततः व्यवहारात्मक प्रतिक्रियाओं में कमी होने की प्रक्रिया।

**वीडियो गेम विकार:** गेमिंग पर क्षीण हुआ नियन्त्रण और अन्य गतिविधियों पर गेमिंग को दी जाने वाली अधिकाधिक प्राथमिकता, इसके नकारात्मक परिणामों के बावजूद, गेमिंग अन्य रुचियों और गतिविधियों पर तरजीह प्राप्त कर लेता है।

**सामान्य आक्रामकता मॉडल:** एक व्यापक सिद्धांत जो आक्रामकता के विभिन्न कारकों की भूमिका को एकीकृत करता है।

**सामाजिक तुलना सिद्धांत:** उस प्रक्रिया की व्याख्या करता है जब लोग अपनी तुलना दूसरों के साथ करते हैं, जिन्हें वे बेहतर या बदतर के रूप में देख सकते हैं, और फिर अपने स्वयं के सामाजिक और व्यक्तिगत महत्व को परिभाषित करते हैं।

---

## 6.7 पुनरावलोकन प्रश्न

---

- 1) महिलाओं में काय प्रतिमा के मुद्दों में मीडिया कैसे योगदान करता है?
- 2) सामाजिक अधिगम सिद्धांत की सहायता से मीडिया हिंसा की व्याख्या कीजिए।
- 3) इंटरनेट व्यवसन को परिभाषित कीजिए और इसके कुछ परिणामों की रूपरेखा तैयार कीजिए।

## 6.8 संदर्भ एवं पढ़ने के सुझाव

- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2018). Media violence and the general aggression model. *Journal of Social Issues, 74*(2), 386–413. <https://doi.org/10.1111/josi.12275>
- Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., Rothstein, H. R., & Saleem, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 136*(2), 151–173. <https://doi.org/10.1037/a0018251>
- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 63*, 575-582.
- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1963). Imitation of film-mediated aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 66*, 3-11.
- Banerjee, T. (27<sup>th</sup> March 2012). When Films Start Being The Muses For Crime; Reel In The Real World. Retrieved from <https://www.youthkiawaaz.com/2012/03/when-films-start-being-the-muses-for-crime-reel-in-the-real-world/> (Kerala Bank Robbery)
- Barthakur M. & Sharma MK. (2012). Problematic internet use and mental health problems. *Asian Journal of Psychiatry, 5*, 279 –80.
- Böcking, T. & Fahr, A. (2009). Television program avoidance and personality. *Communications, 34*, 323-344.
- Bryant, J. & Oliver, M.B. (Eds) (2009). *Media Effects: Advances in theory and research*. 3<sup>rd</sup> edition. New York: Routledge
- Bushman, B. J., & Anderson, C. A. (2009). Comfortably Numb: Desensitizing effects of violent media on helping Page 27 of 34 others. *Psychological Science, 20*, 273–277.
- Cantril, H., & Allport, G. (1935). *The Psychology of Radio*. New York: Harper & Brothers.
- Carnagey, N.L. & Anderson, C.A. (2005). The Effects of Reward and Punishment in Violent Video Games on Aggressive Affect, Cognition, and Behavior, *Psychological Science, 16*(11), 882-889.
- Dakanalis, Antonios & Mattei, Valentina & Prunas, Antonio & Riva, Giuseppe & Volpato, Chiara & Zanetti, Assunta. (2012). The objectified body: Media, psychophysical well-being and gender differences. *Psicologia Sociale, 7*. 261-284. 10.1482/37698.
- Dickson, K; Richardson, M; Kwan, I; MacDowall, W; Burchett, H; Stansfield, C; Brunton, G; Sutcliffe, K; Thomas, J (January, 2019). *Screen-based activities and children and young people's mental health: A Systematic Map of Reviews*. Department of Health Reviews Facility.EPPI-Centre, Social Science Research Unit, UCL Institute of Education, University College London.

Eggert, N. (30<sup>th</sup> September 2017). Is she Photoshopped? In France, they now have to tell you. Retrieved from <https://www.bbc.com/news/world-europe-41443027>

Fabio, A., Chen, C. Y., Dearwater, S., Jacobs, D. R., Jr, Erickson, D., Matthews, K. A., Iribarren, C., Sidney, S., & Pereira, M. A. (2017). Television viewing and hostile personality trait increase the risk of injuries. *International journal of injury control and safety promotion*, 24(1), 44–53. <https://doi.org/10.1080/17457300.2015.1061560>

Fenigstein, A. (1979). Does aggression cause a preference for viewing media violence? *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(12), 2307–2317. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.12.2307>

Fernandez, S., & Pritchard, M. (2012). Relationships between self-esteem, media influence and drive for thinness. *Eating Behaviors*, 13(4), 321–325.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117–140.

Fouts, G. & Vaughan, K. (2002). Television Situation Comedies: Male Weight, Negative References, and Audience Reactions. *Sex Roles*, 46, 439–442. <https://doi.org/10.1023/A:1020469715532>

Fouts, G. T., & Burggraf, K. K. (2000). Television situation comedies: Female weight, male negative comments, and audience reactions. *Sex Roles*, 42, 925–932.

Funk J.B. (2006) Exposure to Violent Video Games and Desensitization to Violence in Children and Adolescents. In: Harper R., Rauterberg M., Combetto M. (eds) Entertainment Computing - ICEC 2006. ICEC 2006. Lecture Notes in Computer Science, vol 4161. Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/11872320\\_12](https://doi.org/10.1007/11872320_12)

Funk, J. B. (2005). Children's exposure to violent video games and desensitization to violence. *Child and Adolescent Psychiatry Clinics of North America*, 14, 387–404.

Funk, J.B., Buchman, D.D., Jenks, J. & Bechtoldta, H. (2003). Playing violent video games, desensitization, and moral evaluation in children. *Applied Developmental Psychology*, 24, 413 – 436. [http://static2.wikia.nocookie.net/\\_cb20131107064838/the-kings-hand/images/a/aa/Playing\\_violent\\_video\\_games.pdf](http://static2.wikia.nocookie.net/_cb20131107064838/the-kings-hand/images/a/aa/Playing_violent_video_games.pdf)

Giles, D. (2003). *Media Psychology*. Mahwah, N.J: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Greenberg, B. S., Eastin, M., Hofschire, L., Lachlan, K., & Brownell, K. D. (2003). Portrayals of overweight and obese individuals on commercial television. *American journal of public health*, 93(8), 1342–1348. <https://doi.org/10.2105/ajph.93.8.1342>

Guerra, N. G., Huesmann, L. R., & Spindler, A. (2003). Community violence exposure, social cognition, and aggression among urban elementary school children. *Child Development*, 75, 1561–1576.

Harrison, (2000). The Body Electric: Thin-Ideal Media and Eating Disorders in Adolescents. *Journal of communication*, 119-143. <https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/75586/j.1460-2466.2000.tb02856.x.pdf%3Bjsessionid%3D6C42D4231BA2302D12F9A458A1ADC22E?sequence%3D1>

Heinberg, L., & Thompson, J. (1992). The effects of figure size feedback (positive vs. negative) and target comparison group (particularistic vs. universalistic) on body image disturbance. *International Journal of Eating Disorders*, 72(4), 441-448

Hsu, W. Lin, S.J., Chang, S, Tseng, Y. & Chiu, N. (2015). Examining the diagnostic criteria for Internet addiction: Expert validation, *Journal of the Formosan Medical Association*, 114 (6), 504-508. <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2014.03.010>.

Huang, M. P., & Alessi, N. E. (1996). The internet and the future of psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 153, 861-869

Jain A, Sharma R, Gaur KL, Yadav N, Sharma P, Sharma N, Khan N, Kumawat P, Jain G, Maanju M, Sinha KM, Yadav KS. Study of internet addiction and its association with depression and insomnia in university students. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(3), 1700-1706.

Karen E. Dill (Ed.). *The Oxford Handbook of Media Psychology*. Oxford University Press: Oxford, UK

Kim, N., Kim, M.J., Hughes, T.L. *et al.* Relationships of internet gaming reasons to biological indicators and risk of internet gaming addiction in Korean adolescent male game users. *BMC Psychiatry* 20, 341 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02714-w>

Krcmar, M., and Greene, K. (1999). Predicting exposure to and uses of television violence. *Journal of Communication*, 49, 2445.

Mask, L., & Blanchard, C. (2011). The effects of "thin ideal" media on women's body image concerns and eating-related intentions: The beneficial role of an autonomous regulation of eating behaviors. *Body Image*, 5(4), 357-365

Morrison, T. G. & Halton, M. (2009). Buff, tough, and rough: representations of muscularity in action motion pictures. *Journal of Men's Studies*, 17(1), 57-74.

Paik, H, & Comstock, G. (1994). The Effects of Television Violence on Antisocial Behavior: A Meta-Analysis, *Communication Research*, 21(4), 516-546.

Scharrer, E.L. (2013). Representations of Gender in the Media. In Karen E. Dill (Ed.) *The Oxford Handbook of media Psychology*. Online Publication. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195398809.013.0015

Shyam HR, Sharma MK, Palanichamy T. Exploration of technology use pattern among teenagers and its relationship with psychological variables. *Asean J Psychiatry* 2016;17:239-49

Spettigue, W., & Henderson, K. A. (2004). Eating disorders and the role of the media. *The Canadian child and adolescent psychiatry review = La revue canadienne de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent*, 13(1), 16–19.

Stiglic N & Viner RM (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9 (1): e023191. doi:10.1136/bmjopen-2018-023191.

Sujatha, R. (9<sup>th</sup> February, 2012). Student stabs teacher to death in Chennai school. Retrieved from <https://www.thehindu.com/news/cities/chennai/student-stabs-teacher-to-death-in-chennai-school/article2874995.ece>

Sullivan, M. (13<sup>th</sup> August 2019). Hooked On the Internet, South Korean Teens Go Into Digital Detox. Retrieved from <https://www.npr.org/2019/08/13/748299817/hooked-on-the-internet-south-korean-teens-go-into-digital-detox>

Sweeting, H., Walker, L., MacLean, A., Patterson, C., Räisänen, U., & Hunt, K. (2015). Prevalence of eating disorders in males: a review of rates reported in academic research and UK mass media. *International journal of men's health*, 14(2), 10.3149/jmh.1402.86. <https://doi.org/10.3149/jmh.1402.86>

Thompson SH, Hammond K. Beauty is as beauty does: body image and self-esteem of pageant contestants. *Eat Weight Disord*. 2003 Sep;8(3):231-7. doi: 10.1007/BF03325019. PMID: 14649788.

Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current directions in psychological science*, 10(5), 181-183.

Timmermans, E & Sparks, G.G. (2017). Personality Traits: Influence on Media Effects. In Roessler P. (Ed) *The International Encyclopedia of Media Effects* (IEME). Wiley-Blackwell <https://doi.org/10.1002/9781118783764.wbieme0200>

Tripathi, A. (2017). Impact of Internet Addiction on Mental Health: An Integrative Therapy Is Needed. *Integrative Medicine International*, 4, 215-222. doi: 10.1159/000491997

W.H.O. (14<sup>th</sup> September 2018). Addictive behaviours: Gaming disorder. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/addictive-behaviours-gaming-disorder>

<https://sk.sagepub.com/reference/encyclopedia-of-media-violence/i1503.xml>

<http://dl.ifip.org/db/conf/iwec/icec2006/Funk06.pdf>

<https://www.psychologytoday.com/us/basics/media>

Media Effects:  
[https://ocw.ui.ac.id/pluginfile.php/8077/mod\\_resource/content/0/Bryant%20%20Olivier%20-%202009%20-%20Media%20Effects\\_Advances%20of%20Theory%20and%20Research.pdf#page=507](https://ocw.ui.ac.id/pluginfile.php/8077/mod_resource/content/0/Bryant%20%20Olivier%20-%202009%20-%20Media%20Effects_Advances%20of%20Theory%20and%20Research.pdf#page=507)

## 6.9 अतिरिक्त ऑनलाइन संसाधन

- Frontline - Digital Nation | Epic Documentaries

(444) Frontline - Digital Nation | Epic Documentaries -  
YouTube [https://www.youtube.com/watch?v=VP\\_IHKmelpU](https://www.youtube.com/watch?v=VP_IHKmelpU)

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए 1

निम्नलिखित का मिलना कीजिए:

- 1) ग
- 2) घ
- 3) ङ
- 4) क
- 5) ख

अपनी प्रगति की जाँच कीजिए 3

- 1) असत्य
- 2) असत्य, आई सी डी-II ने इंटरनेट गेमिंग को एक विकार के रूप में वर्गीकृत किया है।
- 3) असत्य
- 4) सत्य
- 5) सत्य

ignou  
THE PEOPLE'S  
UNIVERSITY