

આજના વિદ્યાર્થીઓમાં ઓનલાઈન ગેમ્સની સામાજિક, માનસિક અને શારીરિક અસરો

મકવાણા નિતિન ભૂપતભાઈ

સારાંશ:

આજકાલની ટેકનોલોજી અને ઓનલાઈન ગેમ્સના ઉપયોગના લીધે ખાસ કરીને વિદ્યાર્થીઓના જીવન પર અનેક પ્રકારની સામાજિક, માનસિક અને શારીરિક અસરો પડી રહી છે. 16 થી 25 વર્ષની ઉંમરના જૂથમાં ઘણા વિદ્યાર્થીઓ ઓનલાઈન ગેમ્સના શોખીન છે, જે તેમના જીવનનો એક અભિન્ન ભાગ બની ચૂક્યો છે. ઓનલાઈન ગેમ્સના વિવિધ પ્રકારો, જેમ કે સિંગલ પ્લેયર, મલ્ટીપ્લેયર, મેસીવલી મલ્ટિપ્લેયર અને સોશિયલ ગેમ્સ, દરેકની મનુષ્યના માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર વિશિષ્ટ અસર પડે છે. આ ગેમ્સના ઉપયોગથી વિદ્યાર્થીઓના સામાજિક જીવનમાં બંને પ્રકારની અસરો જોવા મળે છે. ગેમ્સના હકારાત્મક દૃષ્ટિએ ઘણા નવા મિત્રો અને સાંસ્કૃતિક પ્રસરણ થાય છે, જ્યારે નકારાત્મક રીતે, આ ગેમ્સ સોશિયલ સંબંધોમાં ઘટાડો અને અલગાવનું કારણ બની શકે છે. માનસિક સ્તરે, ખાસ કરીને હિંસક ગેમ્સના વધુ સમય સુધી રમવાથી તણાવ, ગુસ્સો અને મનોબળમાં ઘટાડો જોવા મળે છે. આ ગેમ્સ વ્યસન તરીકે પણ વિકસતી જાય છે, જે વિદ્યાર્થીઓના ભવિષ્ય માટે નકારાત્મક અસરકારક બની શકે છે. શારીરિક સ્તરે, લાંબા સમય સુધી ગેમ્સ રમવાથી આંખોના દુખાવા, થાક અને શારીરિક આરામની અસરો દેખાઈ શકે છે. ઓનલાઈન ગેમ્સની નકારાત્મક અસરથી બચવા માટે ગેમિંગનો સમય નિયંત્રિત રાખવો, શારીરિક કસરત અને યોગાનો સમાવેશ કરવો, અને યોગ્ય આરામ અને ઊંઘ લેવામાં આવે, જેથી વિદ્યાર્થીઓની શારીરિક અને માનસિક સુખાકારી જાળવી શકાય. ટેકનોલોજી અને ગેમ્સનો યોગ્ય ઉપયોગ યોગ્ય નિયંત્રણ અને સંયમ સાથે કરવામાં આવે તો તે મનોરંજન અને માનસિક શાંતિનો સ્રોત બની શકે છે, પરંતુ જો તેને વ્યસન બની જાય તો તે ગંભીર અસરો પાડી શકે છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો: ઓનલાઈન ગેમ્સ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, સામાજિક જીવન.

01. પ્રસ્તાવના

આજના આધુનિક યુગમાં ટેકનોલોજી અને ઈન્ટરનેટની ઉપલબ્ધિએ આપણું જીવન બદલી નાખ્યું છે. ખાસ કરીને સ્પષ્ટતા મીડિયાની જેમજ ઓનલાઈન ગેમ્સનો પ્રચાર પણ વધુ ઝડપથી થયો છે. આજકાલ, ઘણા વિદ્યાર્થીઓ ગેમ્સના શોખીન બન્યા છે અને ઘણીવાર તો તે તેમના વર્તમાન જીવનનું અભિન્ન ભાગ બની ચૂક્યાં છે. દરેક વિદ્યાર્થી જેમની ઉંમર 16 થી 25 વર્ષની છે તેઓને આપણે આપણી આસપાસ સ્માર્ટફોન અને કમ્પ્યુટરો પર આ ગેમ્સ રમતા જોવા મળે છે. વધુ ગેમ્સ રમવાના કારણે તેમના જીવન પર ખૂબ ઊંડી અસર થાય છે. ઓનલાઈન ગેમ્સ યુવાનો પર વિવિધ રીતે અસર કરે છે અને વધુ પડતી ગેમ્સ રમવાના લીધે વિદ્યાર્થીઓનો માનસિક, શૈક્ષણિક અને સામાજિક પરિપ્રેક્ષ્ય પણ બદલાય છે. આ સંશોધન પેપરનો મુખ્ય ઉદ્દેશ એ છે કે, કઈ રીતે આજના વિદ્યાર્થીઓ પર ઓનલાઈન ગેમ્સની સામાજિક, માનસિક અને શારીરિક અસરો પડી રહી છે. સાથે સાથે, તે કેવી રીતે તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક જીવનને અસર કરે છે, તે જાણવાનો છે.

02. ઓનલાઈન ગેમ્સ એટલે શું? અને તેમના પ્રકારો:

ઓનલાઈન ગેમ્સ એટલે એ એવા વીડિયો ગેમ્સ જે ઈન્ટરનેટ દ્વારા રમાય છે. આ ગેમ્સમાં ખેલાડીઓ એકબીજાના સાથે સીધા જોડાઈને અથવા વર્ચ્યુઅલ રીતે જોડાઈને ગેમ રમી શકે છે. ઈન્ટરનેટની ઉપયોગિતા અને ટેકનોલોજીથી, આ ગેમ્સને વિશ્વના કોઈપણ ખૂણામાંથી રમવામાં આવે છે. ઓનલાઈન ગેમ્સ સામાન્ય રીતે કમ્પ્યુટર, લેપટોપ, સ્માર્ટફોન, અને કન્સોલ ડિવાઇસ પર રમી શકાઈ છે.

➤ ઓનલાઈન ગેમ્સના પ્રકારો:

1. સિંગલ પ્લેયર ગેમ્સ: આ પ્રકારની ગેમ્સમાં એક ખેલાડી એકલો ગેમ રમે છે. આ ગેમ્સમાં ઈન્ટરનેટની જરૂરિયાત હોય છે, પરંતુ અન્ય ખેલાડીઓ સાથે સ્પર્ધા કરવાનો કોઈ માર્ગ નથી. ઉદાહરણ તરીકે, પઝલ ગેમ્સ અને એક્શન-એડવેન્ચર ગેમ્સ વગેરે.
2. મલ્ટીપ્લેયર ગેમ્સ: આ ગેમ્સમાં ઘણીવાર અનેક ખેલાડીઓ એકસાથે ઓનલાઈન ગેમ રમે છે. દરેક ખેલાડી પોતાની ટુકડીમાંથી અન્ય ખેલાડીઓ સામે સ્પર્ધા કરે છે. જેમ કે પબજી, ફોર્ટનાઈટ, કાઉન્ટર સ્ટ્રાઈક એ મલ્ટીપ્લેયર ગેમ્સના મશહૂર ઉદાહરણ છે.
3. મેસીવલી મલ્ટીપ્લેયર ઓનલાઈન ગેમ્સ: આ ગેમ્સમાં, હજારો ખેલાડીઓ એકસાથે વિશ્વમાં એક-બીજાથી સંપર્ક સાધી શકે છે. આ પ્રકારની ગેમ્સમાં વધુ ખૂણાઓ, ક્ષેત્રો અને મિશન હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, World of Warcraft, Final Fantasy XIV અને Minecraft.
4. સોશયલ ગેમ્સ: આ ગેમ્સ ખાસ કરીને સોશયલ મિડીયાનો ઉપયોગ કરીને રમાય છે, જેમ કે Farmville અને Candy Crush. આ ગેમ્સમાં, ખેલાડીઓ ટાઈમ પાસિંગ અને મનોરંજન માટે રમે છે અને સહકાર સાથે ગેમ રમતા હોય છે.
5. રોલ પ્લેઈંગ ગેમ્સ : આ ગેમ્સમાં, ખેલાડીઓ એક ચોક્કસ પાત્ર (Character) તરીકે ભાગ લે છે પોતાના પાત્રને દુનિયામાં વિકસિત કરે છે. The Elder Scrolls અને Final Fantasy આ પ્રકારની ગેમ્સના ઉદાહરણ છે.

03. ઓનલાઈન ગેમ્સની સામાજિક અસરો:

ઓનલાઈન ગેમ્સ વિદ્યાર્થીઓના સામાજિક જીવનને બંને રીતે, સકારાત્મક અને નકારાત્મક રીતે, પ્રભાવિત કરી શકે છે.

1. મિત્રતા અને સંબંધો

- હકારાત્મક દષ્ટિ: ઓનલાઈન ગેમ્સ વિવિધ લોકોને એકબીજાને મળવા, વાતચીત કરવા અને ગેમ રમવા માટે એક મંચ પૂરું પાડે છે. આ રીતે બાળકો અને યુવાનો નવા મિત્રો બનાવી શકે છે અને વિવિધ સાંસ્કૃતિક પૃષ્ઠભૂમિ ધરાવતા લોકોને ઓળખી શકે છે. ઘણા વિદ્યાર્થીઓ, જેમ કે પબજી અને ફોર્ટનાઈટ જેવી ગેમ્સ રમતી વખતે વિદેશી ખેલાડીઓ સાથે જોડાય છે, અને વિવિધ દેશોની ભાષાઓ અને પરંપરાઓ વિશે જાણકારી મેળવતા હોય છે.
- નકારાત્મક દષ્ટિ: ઘણીવાર આ ગેમ્સમાં ખૂબ વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત થઈ જવાથી રિયલ-ટાઈમ મલ્ટીપ્લેયર સ્પર્ધાઓમાં અનેક ખેલાડીઓ સાથે પોતે ગેલરીમાં વ્યસ્ત રહેતાં હોય છે. જેના લીધે વિદ્યાર્થીઓ તેમના પરિચિત, વ્યક્તિગત અને સામાજિક સંબંધો ઉપર ધ્યાન આપવાનું ટાળે છે. જેના લીધે તે સ્વાભાવિક રીતે તેમનું જે સામાજિક નેટવર્ક હોય છે તે નબળું બનાવી નાખે છે. જેના લીધે તે એકલી પડી જાય છે અને સામાજિક જીવન અસ્ત વ્યસ્ત બની જાય છે.
2. સામાજિક અલગતા: ઓનલાઈન ગેમ્સમાં વ્યસ્ત રહેતા વિદ્યાર્થીઓ એકાંતમાં રહેતા હોય છે. તેઓ પોતાના ઘરના અથવા સ્કૂલના મિત્રો સાથે ઓછો સમય વિતાવતા હોય છે, જે તેમના સામાજિક જીવન પર નકારાત્મક અસર પાડી શકે છે.
 3. સમાજીક ગુણવત્તાનો વિકસાવ: મલ્ટીપ્લેયર ગેમ્સમાં, ખેલાડીઓએ એકબીજાના સાથે મળીને કાર્ય કરવું પડે છે, જે ટીમવર્ક, નેતૃત્વ, અને નિર્ણય-લેણામાં તેમને મદદરૂપ થાય છે.

04. ઓનલાઈન ગેમ્સની માનસિક અસરો:

1. તણાવ અને મનોવિજ્ઞાનિક અસરો:

- હકારાત્મક દષ્ટિ: કેટલીક ગેમ્સ જેમ કે ખાસ કરીને પઝલ અને મેમોરી ગેમ્સ જે મગજની સક્રિયતા અને મેમોરીને વિકસાવે છે. આ ગેમ્સ મગજના કોષો અને ન્યૂરલ નેટવર્કને વધુ સક્રિય કરે છે.
 - નકારાત્મક દષ્ટિ: સતત અને લાંબા સમય સુધી હિંસક ગેમ્સ રમવાથી મનોવિજ્ઞાનિક અસરો પડી શકે છે. ધીરે ધીરે આ પ્રકારની ગેમ્સમાં ભાગ લેતા વિદ્યાર્થીઓમાં ગુસ્સો, હતાશા, તણાવ અને આત્મવિશ્વાસમાં ઘટાડો થાય છે. ઘણા સંશોધકો દર્શાવે છે કે આ પ્રકારની ગેમ્સ રમતા વિદ્યાર્થીઓમાં તણાવ, અનિશ્ચિત ક્રિયા અને સ્વભાવમાં ઉગ્રતા જોવા મળે છે.
2. વ્યાવસાયિક પસંદગીઓ પર અસર: ખૂબ વધારે સમય ગેમ્સ રમતા વિદ્યાર્થીઓ જીવનમાં ભવિષ્યની પસંદગીઓ અને આયોજનને વધુ પડતી મહત્વપૂર્ણતા આપતા નથી. જેના લીધે તેમના ભવિષ્યની વ્યાવસાયિક પ્રેરણા અને તેમનો વ્યાવસાયિક અભિગમ બગડે છે.
 3. એડિક્શન: ઘણા વિદ્યાર્થીઓ માટે ગેમિંગ વ્યસન એક ગંભીર સમસ્યા બની ગઈ છે. આથી તેઓ પોતાની શૈક્ષણિક કારકિર્દી, માનસિક મનોબળ અને આરોગ્ય પર અસરો અનુભવતા હોય છે.

05. ઓનલાઈન ગેમ્સની શારીરિક અસરો:

1. આંખોની સમસ્યાઓ: ગેમ્સમાં સતત જોવાથી અને સ્ક્રીન સાથે સમય વિતાવવાથી વિદ્યાર્થીઓની આંખો થાક, આંખ લાલ થઈ જવી, આંખનો દુખાવો અને વધુ સમય સ્ક્રીન સામે વિતાવવાના કારણે આંખો પર જોવાની દષ્ટિ માં અસર થતી હોઈ છે. ટેકસ્ટી વિઝન (જે સ્ક્રીનનો વધુ સમય ઉપયોગ કરવાનો પરિણામ છે) એ મોટી સમસ્યા બની શકે છે.
2. શારીરિક થાક: લાંબા સમય સુધી ગેમ્સ રમતાં વિદ્યાર્થીઓના શરીરની સ્ફૂર્તિ અને તંદુરસ્તી પર અસર થાય છે. જેના લીધે તેમને શારીરિક થાક અનુભવે છે. આ રીતે તેઓ પોતાના જીવનમાં આરામ કરવાનું અને વ્યાયામ કરવાનું ટાળે છે.
3. શારીરિક અસરો (હાર્ટ અને વજન) પર અસર: વધારે ગેમિંગના કારણે શરીર થાક, તણાવ અને એકલતાના લીધે પોતાના શરીર પર ધ્યાન આપતા નથી. જેના લીધે શરીરનો વજન વધે છે અને હાર્ટની સમસ્યા પણ થાય છે.

06. વિદ્યાર્થીઓ માટે સલાહ સૂચન:

1. સમયનું નિયંત્રણ અને ગેમિંગનો યોગ્ય ઉપયોગ: વિદ્યાર્થીઓએ ગેમિંગના સમય પર નિયંત્રણ રાખવું જોઈએ. 30 મિનિટ થી 01 કલાક દરરોજ ગેમિંગ કરી શકે છે, પરંતુ તેની સાથે સાથે તેમણે શૈક્ષણિક કાર્યો અને અન્ય જવાબદારીને પણ પ્રાધાન્ય આપવું જોઈએ.
2. દૈનિક કસરત: જો ગેમ્સનો ઉપયોગ મનોરંજન માટે કરવામાં આવે તો તે પછી એકદમ તરત એકસરસાઈઝ અને યોગાની કસરત કરવી જરૂરી છે. જેની, વિદ્યાર્થીઓના શરીર અને મન પર સકારાત્મક અસર થશે.
3. શારીરિક આરામ અને ઊંઘ: ઓછામાં ઓછી વિદ્યાર્થીઓએ 07 થી 08 કલાકની ઊંઘ અને આરામ કરવું જરૂરી છે. જેથી ગેમ્સને કારણે થતી શારીરિક પીડામાં રાહત મળે.

08. નિષ્કર્ષ:

આ સંશોધન પેપર એ સ્પષ્ટ કરે છે જેમ કે દરેક ટેકનોલોજી અને ઓનલાઈન ગેમ્સનો ઉપયોગ પણ સકારાત્મક અને નકારાત્મક પરિણામ આપી શકે છે. જો તેનો ઉપયોગ નિયંત્રણ અને સંયમ સાથે કરવામાં આવે તો તે વિદ્યાર્થીઓ માટે એક મનોરંજન અને માનસિક શાંતિનો સ્ત્રોત બની શકે છે. પરંતુ, જો ગેમ્સને વ્યસન બનાવવામાં આવે છે, તો તે તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સામાજિક જીવન પર ગંભીર અસરો પાડી શકે છે. આમ જો ઓનલાઈન ગેમ્સ અને ટેકનોલોજીનો વ્યવસ્થિત ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આ બધી સમસ્યાઓથી બચી શકાય છે.

સંદર્ભસૂચી:

1. Anderson C. A. & Dill K. E. (2000). વિડીયો ગેમ્સ અને આક્રમક વિચારો, લાગણીઓ અને વર્તન: પ્રયોગશાળામાં અને જીવનમાં. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772-790.
2. Chou C. & Chou Y. (2014). કોલેજ વિદ્યાર્થીઓ પર ઓનલાઇન ગેમ્સના પ્રભાવ. *International Journal of Social Science and Humanity*, 4(4), 288-292.
3. Griffiths, M. D. (2010). બાળકો અને કિશોરો માટે ઓનલાઇન ગેમિંગની આદત: વૈજ્ઞાનિક સંશોધનની સમીક્ષા. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3-22.
4. Wang C. & Liu W. (2019). કોલેજ વિદ્યાર્થીઓના સામાજિક જીવન પર ઓનલાઇન ગેમ્સનો પ્રભાવ. *International Journal of Educational Research*, 21(2), 89-95.
5. World Health Organization (WHO) (2018). ICD - 11 for Mortality and Morbidity Statistics. Retrieved from <https://www.who.int/classifications/icd/en/>
6. Fisher, S. (2019). ગેમિંગના શારીરિક અને માનસિક અસરોને સમજવું. *Journal of Gaming Studies*, 11(2), 34-49.
7. Kaur, P. & Arora, S. (2018). યુવાનો પર ઓનલાઇન ગેમિંગના સામાજિક અને માનસિક પ્રભાવ. *International Journal of Research in Education and Social Sciences*, 8(2), 112-120.