IJCRM

International Journal of Contemporary Research In Multidisciplinary

Research Article

किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर साइबर नैतिकता के पतन का प्रभाव और मार्गदर्शन एवं परामर्श की मध्यस्थ भूमिका

सर्वेश तिवारी [1*], डॉ. सपना जोशी [2]

[1] शोधार्थी, पीएच.डी. शिक्षा, कोटा विश्वविद्यालय, कोटा, राजस्थान, भारत

[2] प्रोफेसर एवं शोध पर्यवेक्षक, जवाहरलाल नेहरू पीजी टीचर्स ट्रेनिंग कॉलेज, कोटा, राजस्थान, भारत

Corresponding Author: *सर्वेश तिवारी

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.18888115

सारांश

डिजिटल प्रौद्योगिकी के तीव्र विस्तार ने किशोरों के सामाजिक, शैक्षिक एवं भावनात्मक जीवन को व्यापक रूप से प्रभावित किया है। यद्यपि ऑनलाइन माध्यमों ने ज्ञान, संप्रेषण और आत्म-अभिव्यक्ति के नए अवसर प्रदान किए हैं, तथापि साइबर नैतिकता में निरंतर गिरावट किशोर मानसिक स्वास्थ्य और साइबर व्यवहार के लिए एक गंभीर चुनौती के रूप में उभर रही है। डिजिटल मंचों पर अपमानजनक टिप्पणियाँ, निजी सूचनाओं का सार्वजनिक प्रसारण तथा आभासी बहिष्कार जैसी घटनाएँ किशोरों की आत्म-छवि और भावनात्मक संतुलन को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती हैं (Smith et al., 2008), जिसके परिणामस्वरूप उनमें चिंता, अवसाद, आत्मसम्मान में कमी तथा सामाजिक अलगाव की प्रवृत्तियाँ विकसित हो सकती हैं।

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य साइबर नैतिकता के क्षरण का किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य एवं साइबर व्यवहार पर प्रभाव का विश्लेषण करना तथा विद्यालय-आधारित मार्गदर्शन एवं परामर्श की मध्यस्थ (mediating) एवं संरक्षक भूमिका का परीक्षण करना है। यह अध्ययन गुणात्मक एवं विश्लेषणात्मक अनुसंधान दृष्टिकोण पर आधारित है, जिसमें साइबर मनोविज्ञान, डिजिटल नैतिकता तथा विद्यालयीय परामर्श से संबंधित समकालीन साहित्य का व्यवस्थित अवलोकन एवं विषयगत विश्लेषण किया गया है। अध्ययन के निष्कर्ष संकेत करते हैं कि अनैतिक साइबर व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य एक द्विदिशात्मक संबंध विद्यमान है। साथ ही, यह भी स्पष्ट होता है कि यदि मार्गदर्शन एवं परामर्श को डिजिटल साक्षरता एवं मूल्य-आधारित शिक्षा के साथ समन्वित रूप में लागू किया जाए, तो नकारात्मक साइबर अनुभवों को नियंत्रित कर उत्तरदायी डिजिटल नागरिकता को प्रोत्साहित किया जा सकता है। यह शोध डिजिटल युग की चुनौतियों के समाधान हेतु एक समग्र शैक्षिक हस्तक्षेप मॉडल की आवश्यकता पर बल देता है।

Manuscript Information

- **ISSN No:** 2583-7397
- **Received:** 05-01-2026
- **Accepted:** 15-02-2026
- **Published:** 06-03-2026
- **IJCRM:**5(2); 2026: 62-67
- **©2026, All Rights Reserved**
- **Plagiarism Checked:** Yes
- **Peer Review Process:** Yes

How to Cite this Article

सर्वेश तिवारी , डॉ. सपना जोशी. किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर साइबर नैतिकता के पतन का प्रभाव और मार्गदर्शन एवं परामर्श की मध्यस्थ भूमिका. Int J Contemp Res Multidiscip. 2026;5(2):62-67.

Access this Article Online

www.multiarticlesjournal.com

मूल शब्द: किशोर मानसिक स्वास्थ्य, साइबर नैतिकता, साइबर व्यवहार, मार्गदर्शन एवं परामर्श, डिजिटल नागरिकता

© 2026 सर्वेश तिवारी, डॉ. सपना जोशी. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

1. प्रस्तावना एवं सैद्धांतिक पृष्ठभूमि

वर्तमान डिजिटल संस्कृति में किशोरों की पहचान-निर्माण प्रक्रिया आंशिक रूप से आभासी मंचों पर घटित होने लगी है, जिससे उनके सामाजिक अनुभव और मानसिक संरचना दोनों प्रभावित हो रहे हैं। इंटरनेट, सोशल मीडिया और आभासी संचार मंचों ने किशोरों को अभिव्यक्ति, सहभागिता और ज्ञान-विस्तार के व्यापक अवसर प्रदान किए हैं। तथापि, डिजिटल स्वतंत्रता के साथ उभरती नैतिक शिथिलता ने एक नई मनो-सामाजिक चुनौती को जन्म दिया है। विशेषतः साइबर नैतिकता में गिरावट जो ऑनलाइन व्यवहार में उत्तरदायित्व, संवेदनशीलता और मर्यादा के अभाव के रूप में प्रकट होती है। किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रत्यक्ष प्रभाव डाल रही है।

किशोरावस्था एक संवेदनशील विकासात्मक चरण है, जिसमें आत्म-पहचान, आत्मसम्मान और सामाजिक स्वीकृति की आकांक्षा तीव्र होती है। Patel et al. (2007) ने किशोर मानसिक स्वास्थ्य को वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य की प्राथमिक चिंता बताया है। इसी संदर्भ में डिजिटल अनुभवों का प्रभाव निर्णायक हो जाता है। Livingstone और Smith (2014) के अनुसार, ऑनलाइन परिवेश में अनुभव किए गए नकारात्मक व्यवहार विशेषकर साइबर बुलिंग और डिजिटल उत्पीड़न, किशोरों की भावनात्मक स्थिरता और आत्ममूल्य पर दीर्घकालिक प्रभाव छोड़ सकते हैं। साइबर नैतिकता की अवधारणा को Floridi (2013) ने सूचना-नैतिकता के व्यापक ढाँचे में समझाया है, जहाँ डिजिटल क्रियाएँ भी नैतिक उत्तरदायित्व से बंधी मानी जाती हैं। Moor (1985) के "Computer Ethics" सिद्धांत के अनुसार, तकनीकी नवाचार नैतिक शून्य (policy vacuum) उत्पन्न कर सकते हैं, जिन्हें सामाजिक और शैक्षिक हस्तक्षेप से भरना आवश्यक होता है। किशोरों के संदर्भ में यह शून्यता अधिक स्पष्ट है, क्योंकि इस आयु वर्ग में नैतिक निर्णय क्षमता अभी परिपक्व नहीं होती।

अनुसंधान यह संकेत करते हैं कि साइबर नैतिकता का क्षरण और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य संबंध केवल एकतरफा कारण-परिणाम संरचना तक सीमित नहीं है, बल्कि यह परस्पर प्रभावकारी (reciprocal) प्रक्रिया के रूप में कार्य करता है। अर्थात्, जहाँ नकारात्मक डिजिटल अनुभव मानसिक असंतुलन को बढ़ा सकते हैं, वहीं भावनात्मक असुरक्षा स्वयं भी किशोरों को आक्रामक अथवा अनैतिक डिजिटल व्यवहार की ओर प्रेरित कर सकती है (Hinduja & Patchin, 2014)। Smith et al. (2008) ने दर्शाया कि साइबर बुलिंग के शिकार किशोरों में चिंता और अवसाद की संभावना अधिक होती है। ऐसी स्थिति में केवल तकनीकी नियंत्रण या दंडात्मक उपाय पर्याप्त सिद्ध नहीं होते। विद्यालय-आधारित मार्गदर्शन एवं परामर्श, जो भावनात्मक सुदृढ़ता, आत्म-नियंत्रण और नैतिक विवेक के विकास पर बल देता है, एक प्रभावी मध्यस्थ हस्तक्षेप के रूप में उभरता है। Corey (2017) तथा Gladding (2018) के अनुसार, परामर्श की प्रक्रिया व्यक्ति को आत्म-जागरूकता और उत्तरदायी निर्णय क्षमता की दिशा में उन्मुख करती है, जो डिजिटल जीवन में संतुलित व्यवहार के लिए अनिवार्य है।

अतः प्रस्तुत अध्ययन इस परिकल्पना पर आधारित है कि साइबर नैतिकता में गिरावट किशोर मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है, परंतु यदि मार्गदर्शन एवं परामर्श को एक मध्यस्थ (mediating) संरचना के रूप में सुदृढ़ किया जाए, तो इन नकारात्मक प्रभावों को नियंत्रित किया जा सकता है। यह दृष्टिकोण डिजिटल युग में नैतिक शिक्षा और मनोवैज्ञानिक समर्थन के समेकित मॉडल की आवश्यकता को रेखांकित करता है।

2. साइबर नैतिकता में गिरावट और किशोर मानसिक स्वास्थ्य का अंतर्संबंध

डिजिटल परिवेश में नैतिक नियंत्रण का शिथिल होना केवल व्यवहारिक समस्या नहीं है, बल्कि यह किशोरों के मानसिक-सामाजिक संतुलन को प्रभावित करने वाली गहन मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है। साइबर नैतिकता में गिरावट प्रायः तीन स्तरों पर दिखाई देती है—(i) असंवेदनशील संप्रेषण, (ii) डिजिटल आक्रामकता, तथा (iii) गोपनीयता एवं मर्यादा की अवहेलना। इन तीनों के सम्मिलित प्रभाव से किशोर मानसिक स्वास्थ्य में व्यवधान उत्पन्न होता है। Livingstone और Smith (2014) ने अपने वार्षिक शोध-समालोचनात्मक अध्ययन में स्पष्ट किया है कि ऑनलाइन जोखिमों विशेषतः साइबर बुलिंग, उत्पीड़न और अनुचित सामग्री का सामना करने वाले किशोरों में भावनात्मक अस्थिरता और मनोवैज्ञानिक तनाव की संभावना अधिक होती है। Smith et al. (2008) के अनुसार, साइबर बुलिंग के अनुभव पारंपरिक विद्यालयीय बुलिंग की तुलना में अधिक दीर्घकालिक प्रभाव उत्पन्न कर सकते हैं, क्योंकि डिजिटल सामग्री का प्रसार तीव्र और स्थायी होता है।

किशोरावस्था स्वयं में पहचान-निर्माण की अवस्था है। Erikson के मनोसामाजिक विकास सिद्धांत के अनुसार, यह चरण "Identity vs. Role Confusion" का होता है, जहाँ आत्म-छवि और सामाजिक मान्यता अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है। जब डिजिटल मंचों पर उपहास, तुलना या बहिष्कार का अनुभव होता है, तब यह किशोर के आत्मसम्मान को सीधे प्रभावित करता है। Patel et al. (2007) ने इंगित किया है कि किशोर मानसिक स्वास्थ्य पर सामाजिक अपमान और अलगाव का प्रभाव दीर्घकालिक अवसाद और चिंता विकारों में परिवर्तित हो सकता है।

साइबर नैतिकता में गिरावट का एक महत्वपूर्ण आयाम है—डिजिटल गुमनामी। Moor (1985) के "policy vacuum" सिद्धांत के अनुसार, जब तकनीकी परिवेश में नैतिक नियम स्पष्ट नहीं होते, तब व्यक्ति अपने व्यवहार के सामाजिक परिणामों से विमुख हो सकता है। किशोरों के संदर्भ में यह गुमनामी कभी-कभी उन्हें ऐसे व्यवहार के लिए प्रेरित करती है, जिसे वे प्रत्यक्ष सामाजिक परिवेश में नहीं अपनाते। परिणामस्वरूप वे अनजाने में आक्रामक या असंवेदनशील डिजिटल व्यवहार का हिस्सा बन जाते हैं। उपलब्ध शोध यह भी इंगित करते हैं कि मानसिक असुरक्षा और डिजिटल आक्रामकता परस्पर एक-दूसरे को सुदृढ़ कर सकती हैं, जिससे समस्या का चक्र निरंतर बना रहता है (Hinduja & Patchin, 2014)। इसी प्रकार Anderson et al. (2017) ने समस्याग्रस्त इंटरनेट उपयोग को भावनात्मक नियमन की कमजोरी से जोड़ा है।

अतः यह स्पष्ट होता है कि साइबर नैतिकता में गिरावट केवल बाह्य व्यवहार का प्रश्न नहीं है; यह किशोरों की आंतरिक भावनात्मक संरचना, आत्म-धारणा और सामाजिक संबंधों को प्रभावित करने वाली जटिल प्रक्रिया है। डिजिटल अनुभवों की तीव्रता और निरंतरता किशोर मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक या नकारात्मक दोनों दिशाओं में प्रभावित कर सकती है। यदि नैतिक दिशा-निर्देशन अनुपस्थित हो, तो यह प्रभाव प्रायः नकारात्मक रूप में उभरता है। इसी पृष्ठभूमि में यह

© 2026 सर्वेश तिवारी, डॉ. सपना जोशी. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

आवश्यक हो जाता है कि साइबर नैतिकता को केवल तकनीकी अनुशासन के रूप में न देखकर मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण की दृष्टि से समझा जाए। डिजिटल नागरिकता का विकास, सहानुभूति-आधारित संप्रेषण और उत्तरदायी ऑनलाइन सहभागिता किशोर मानसिक संतुलन के लिए संरक्षक कारक के रूप में कार्य कर सकते हैं।

3. मध्यस्थ चर के रूप में मार्गदर्शन एवं परामर्श : एक वैचारिक रूपरेखा

डिजिटल युग में किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर साइबर नैतिकता में गिरावट के प्रभाव को समझते समय यह स्पष्ट होता है कि समस्या केवल कारण और परिणाम के संबंध तक सीमित नहीं है। इन दोनों के मध्य एक ऐसा हस्तक्षेपकारी आयाम विद्यमान है, जो नकारात्मक प्रभावों को कम कर सकता है और सकारात्मक व्यवहार को सुदृढ़ कर सकता है। प्रस्तुत अध्ययन में मार्गदर्शन एवं परामर्श को इसी मध्यस्थ (mediating) संरचना के रूप में स्थापित किया गया है।

परामर्श की संरचित प्रक्रिया किशोर को अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को समझने, डिजिटल परिस्थितियों में उत्पन्न तनाव का विश्लेषण करने तथा उत्तरदायी निर्णय लेने की क्षमता विकसित करने का अवसर प्रदान करती है (Corey, 2017)। किशोरावस्था में यह भूमिका और अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है, क्योंकि इस चरण में आवेग नियंत्रण, भावनात्मक नियमन और सामाजिक उत्तरदायित्व अभी विकासशील अवस्था में होते हैं।

यदि साइबर नैतिकता में गिरावट किशोरों को डिजिटल आक्रामकता, सामाजिक तुलना और आभासी असुरक्षा की ओर प्रवृत्त करती है, तो विद्यालय-आधारित मार्गदर्शन एवं परामर्श इन प्रवृत्तियों को संतुलित करने में सक्षम हो सकता है। Gladding (2018) का मत है कि परामर्श केवल समस्या-समाधान की प्रक्रिया नहीं, बल्कि व्यक्तित्व विकास और सामाजिक अनुकूलन का माध्यम है। इस संदर्भ में परामर्श किशोरों को निम्नलिखित स्तरों पर सुदृढ़ करता है:

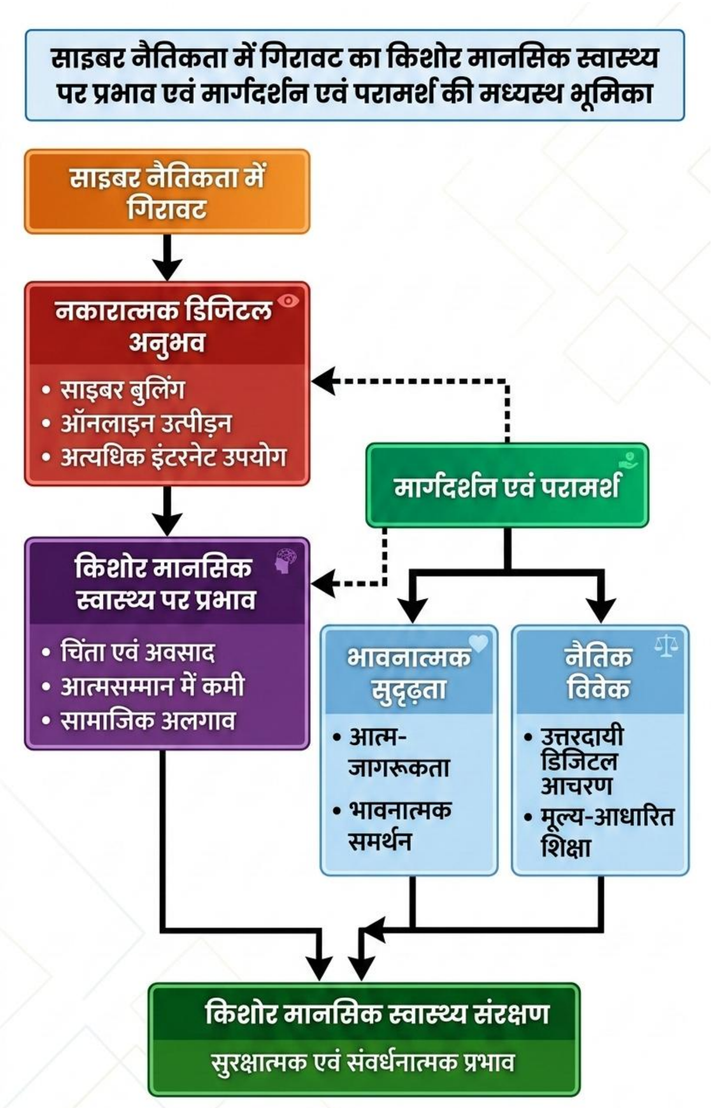
1. भावनात्मक नियमन (Emotional Regulation)
2. सहानुभूति एवं नैतिक संवेदनशीलता का विकास
3. डिजिटल निर्णय-क्षमता में विवेक
4. सामाजिक समर्थन की अनुभूति

American School Counselor Association (2019) के मॉडल में विद्यालयीय परामर्श को सामाजिक-भावनात्मक अधिगम (SEL) से जोड़ा गया है, जो डिजिटल नागरिकता के विकास में भी सहायक है। जब परामर्श को डिजिटल साक्षरता और मूल्य-आधारित शिक्षा के साथ जोड़ा जाता है, तब यह केवल प्रतिक्रियात्मक हस्तक्षेप नहीं रहता, बल्कि निवारक (preventive) और संवर्धनात्मक (promotive) संरचना का रूप ले लेता है।

वैचारिक रूपरेखा (Conceptual Model)

इस अध्ययन के आधार पर निम्न वैचारिक ढाँचा प्रस्तावित किया जा सकता है:

चित्र 1: वैचारिक मॉडल साइबर नैतिकता में गिरावट का किशोर मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव एवं मार्गदर्शन एवं परामर्श की मध्यस्थ भूमिका



यह मॉडल यह इंगित करता है कि मार्गदर्शन एवं परामर्श प्रत्यक्ष कारण को समाप्त नहीं करता, बल्कि उसके प्रभाव की तीव्रता को नियंत्रित करता है। इसी अर्थ में इसे "मध्यस्थ संरचना" कहा गया है। Hinduja और Patchin (2014) ने भी सुझाव दिया है कि विद्यालयीय समर्थन प्रणाली साइबर बुलिंग के मनोवैज्ञानिक प्रभावों को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसी प्रकार, Anderson et al. (2017) ने भावनात्मक समर्थन और आत्म-नियमन को समस्याग्रस्त इंटरनेट उपयोग के नियंत्रण में प्रभावी पाया है।

अतः यह कहा जा सकता है कि साइबर नैतिकता में गिरावट और किशोर मानसिक स्वास्थ्य के मध्य संबंध को समझते समय मार्गदर्शन एवं परामर्श को एक संरक्षक-आधारित मध्यस्थ (protective mediator) के रूप में देखना अधिक उपयुक्त है। यह दृष्टिकोण डिजिटल युग में शिक्षा प्रणाली की भूमिका को पुनर्परिभाषित करता है,

© 2026 सर्वेश तिवारी, डॉ. सपना जोशी. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

जहाँ विद्यालय केवल ज्ञान-प्रदाता नहीं, बल्कि मानसिक और नैतिक संरक्षक भी बनता है।

4. अनुसंधान पद्धति : डिज़ाइन, स्रोत एवं विश्लेषणात्मक रूपरेखा

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य साइबर नैतिकता में गिरावट के किशोर मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव तथा मार्गदर्शन एवं परामर्श की मध्यस्थ भूमिका का विश्लेषण करना है। विषय की प्रकृति को ध्यान में रखते हुए इस शोध में गुणात्मक, वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक अनुसंधान रूपरेखा (qualitative analytical design) को अपनाया गया है। चूँकि अध्ययन का लक्ष्य किसी विशिष्ट जनसंख्या पर अनुभवजन्य परीक्षण के बजाय वैचारिक अंतर्संबंधों की व्याख्या करना है, अतः इसे सैद्धांतिक-समेकित (theoretical integrative) अध्ययन की श्रेणी में रखा जा सकता है।

1. शोध रूपरेखा (Research Design)

यह अध्ययन उपलब्ध साहित्य के संरचित एवं तुलनात्मक विषयगत विश्लेषण पर आधारित है, जिसमें चयनित स्रोतों से उभरते प्रमुख वैचारिक आयामों की पहचान की गई। इसमें साइबर नैतिकता, किशोर मानसिक स्वास्थ्य, डिजिटल व्यवहार तथा विद्यालय-आधारित परामर्श से संबंधित प्रमुख सिद्धांतों और समकालीन शोध अध्ययनों का तुलनात्मक एवं विषयगत विश्लेषण किया गया है।

Floridi (2013) द्वारा प्रतिपादित सूचना-नैतिकता सिद्धांत, Moor (1985) का कंप्यूटर नैतिकता दृष्टिकोण तथा Corey (2017) एवं Gladding (2018) के परामर्श सिद्धांतों को आधार बनाते हुए एक समेकित व्याख्यात्मक ढाँचा विकसित किया गया है।

2. स्रोतों का चयन (Data Sources and Selection Criteria)

अध्ययन के लिए निम्न प्रकार के द्वितीयक स्रोतों का चयन किया गया—

- सहकर्मी-समीक्षित (peer-reviewed) अंतरराष्ट्रीय शोध पत्र
- मानसिक स्वास्थ्य एवं डिजिटल व्यवहार संबंधी प्रतिष्ठित जर्नल लेख
- विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) एवं UNESCO की आधिकारिक रिपोर्टें
- विद्यालयीय परामर्श से संबंधित मानक प्रकाशन

स्रोत चयन के लिए निम्न मानदंड अपनाए गए:

1. अध्ययन किशोर या युवा आयु-वर्ग से संबंधित हो।
2. डिजिटल या साइबर व्यवहार का स्पष्ट संदर्भ हो।
3. मानसिक स्वास्थ्य या परामर्श से प्रत्यक्ष संबंध स्थापित करता हो।
4. 2000 के पश्चात प्रकाशित समकालीन शोध को प्राथमिकता दी गई।

इस प्रकार चयनित साहित्य का उद्देश्य विषय की समकालीन प्रासंगिकता एवं अकादमिक विश्वसनीयता सुनिश्चित करना रहा।

3. विश्लेषण पद्धति (Analytical Approach)

संकलित साहित्य का व्यवस्थित वर्गीकरण कर प्रमुख विषयों का आलोचनात्मक परीक्षण किया गया। विश्लेषण के दौरान निम्न तीन प्रमुख विषय उभरकर सामने आए:

1. साइबर नैतिकता में गिरावट और नकारात्मक डिजिटल अनुभव
2. डिजिटल अनुभवों का किशोर मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव
3. मार्गदर्शन एवं परामर्श की संरक्षक एवं मध्यस्थ भूमिका

इन विषयों के मध्य अंतर्संबंधों का आलोचनात्मक परीक्षण कर एक वैचारिक मॉडल प्रस्तावित किया गया, जो इस अध्ययन का प्रमुख सैद्धांतिक योगदान है।

4. अध्ययन की सीमाएँ (Limitations)

चूँकि यह अध्ययन द्वितीयक स्रोतों पर आधारित है, अतः इसके निष्कर्ष उपलब्ध साहित्य की सीमाओं तक ही व्याख्यायित किए जा सकते हैं। प्रत्यक्ष अनुभवजन्य डेटा के अभाव में प्रस्तावित वैचारिक मॉडल को भविष्य में मात्रात्मक या मिश्रित पद्धति द्वारा परीक्षण की आवश्यकता होगी।

5. निष्कर्ष, शैक्षिक निहितार्थ एवं भविष्य की दिशा

प्रस्तुत अध्ययन के विश्लेषण से यह उभरकर सामने आता है कि डिजिटल युग में साइबर नैतिकता में गिरावट किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक गंभीर और बहुआयामी चुनौती के रूप में स्थापित हो चुकी है। साइबर बुलिंग, डिजिटल आक्रामकता, सामाजिक तुलना, गोपनीयता उल्लंघन और समस्याग्रस्त इंटरनेट उपयोग जैसी प्रवृत्तियाँ केवल व्यवहारिक विचलन नहीं हैं, बल्कि वे किशोरों की आत्म-धारणा, भावनात्मक स्थिरता और सामाजिक संबंधों को प्रभावित करने वाली जटिल मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएँ हैं (Livingstone & Smith, 2014; Smith et al., 2008)। अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि साइबर नैतिकता में गिरावट और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य संबंध एकतरफा नहीं है। भावनात्मक असुरक्षा, आत्मसम्मान में कमी अथवा सामाजिक अलगाव से ग्रस्त किशोर स्वयं भी अनैतिक डिजिटल व्यवहार की ओर प्रवृत्त हो सकते हैं (Hinduja & Patchin, 2014)। इस प्रकार यह संबंध द्विदिशात्मक है, जहाँ कारण और परिणाम परस्पर एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं।

इसी संदर्भ में मार्गदर्शन एवं परामर्श की भूमिका निर्णायक सिद्ध होती है। विद्यालय-आधारित परामर्श संरचनाएँ किशोरों में आत्म-जागरूकता, भावनात्मक नियमन और नैतिक विवेक को विकसित कर डिजिटल जोखिमों के प्रभाव को कम कर सकती हैं (Corey, 2017; Gladding, 2018)। जब परामर्श को डिजिटल साक्षरता एवं मूल्य-आधारित शिक्षा के साथ समेकित किया जाता है, तब यह एक निवारक (preventive) एवं संवर्धनात्मक (promotive) हस्तक्षेप का रूप ले लेता है।

शैक्षिक निहितार्थ

1. **पाठ्यक्रमीय समावेशन:** विद्यालय पाठ्यक्रम में साइबर नैतिकता और डिजिटल नागरिकता को संरचित रूप से सम्मिलित किया जाना चाहिए।
2. **विद्यालयीय परामर्श सुदृढ़ीकरण:** प्रत्येक विद्यालय में प्रशिक्षित परामर्शदाता की उपलब्धता सुनिश्चित की जानी चाहिए।

© 2026 सर्वेश तिवारी, डॉ. सपना जोशी. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

3. **सामाजिक-भावनात्मक अधिगम (SEL):** डिजिटल व्यवहार को भावनात्मक शिक्षा से जोड़ना आवश्यक है।
4. **अभिभावक सहभागिता:** परिवार स्तर पर डिजिटल अनुशासन और नैतिक संवाद को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

भविष्य की दिशा (Way Forward)

यद्यपि यह अध्ययन सैद्धांतिक एवं विश्लेषणात्मक प्रकृति का है, तथापि प्रस्तावित वैचारिक मॉडल को भविष्य में अनुभवजन्य अनुसंधान द्वारा परीक्षण की आवश्यकता है। मिश्रित अनुसंधान पद्धति (mixed-method design) अपनाकर यह जाँचा जा सकता है कि मार्गदर्शन एवं परामर्श वास्तव में किस सीमा तक साइबर नैतिकता में गिरावट के मानसिक प्रभावों को नियंत्रित करता है। साथ ही, सांस्कृतिक संदर्भों के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन भी आवश्यक हैं, क्योंकि डिजिटल व्यवहार और नैतिक मानदंड समाज के अनुसार भिन्न हो सकते हैं। नीति-निर्माण स्तर पर शिक्षा मंत्रालयों और शैक्षिक संस्थानों को डिजिटल नागरिकता एवं मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण के लिए समन्वित रूपरेखा विकसित करनी चाहिए।

अध्ययन के विश्लेषण से यह संकेत उभरकर सामने आता है कि डिजिटल प्रगति को नैतिक चेतना और मनोवैज्ञानिक सुदृढ़ता के साथ संतुलित किए बिना किशोर मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण संभव नहीं है। अतः शिक्षा व्यवस्था में परामर्श, डिजिटल साक्षरता तथा मूल्य-आधारित हस्तक्षेपों का संस्थागत एकीकरण समय की अनिवार्य आवश्यकता है। किशोरों में साइबर नैतिकता का विकास केवल अनुशासन का प्रश्न नहीं, बल्कि एक स्वस्थ, सुरक्षित और मानवीय डिजिटल समाज के निर्माण की आधारशिला है। मार्गदर्शन एवं परामर्श इस प्रक्रिया का केंद्रीय स्तंभ बन सकता है, यदि इसे शिक्षा व्यवस्था में गंभीरता और संस्थागत समर्थन के साथ लागू किया जाए।

संदर्भ सूची

1. Abi-Jaoude E, Naylor KT, Pignatiello A. Smartphones, social media use and youth mental health. *Can Med Assoc J*. 2020;192(6):E136–E141. doi:10.1503/cmaj.190434
2. American School Counselor Association. *ASCA national model: A framework for school counseling programs*. 4th ed. Alexandria (VA): American School Counselor Association; 2019.
3. Anderson EL, Steen E, Stavropoulos V. Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *Curr Psychiatry Rep*. 2017;19(6):49. doi:10.1007/s11920-017-0791-9
4. Corey G. *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. 10th ed. Boston: Cengage Learning; 2017.
5. Floridi L. *The ethics of information*. Oxford: Oxford University Press; 2013.
6. Gladding ST. *Counseling: A comprehensive profession*. 8th ed. Boston: Pearson; 2018.
7. Hinduja S, Patchin JW. *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. 2nd ed. Thousand Oaks (CA): Sage Publications; 2014.
8. Khalaf AM, Alubied AA, Ahmed MK, Rifaey AA, Alenezi MA. The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review. *Cureus*. 2023;15(8):e42990. doi:10.7759/cureus.42990
9. Kowalski RM, Limber SP, Agatston PW. *Cyberbullying: Bullying in the digital age*. 2nd ed. Malden (MA): Wiley-Blackwell; 2012.
10. Livingstone S. Developing social media literacy: How children learn to interpret risky opportunities on social network sites. *Communications*. 2014;39(3):283–303. doi:10.1515/commun-2014-0113
11. Livingstone S, Smith PK. Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies. *J Child Psychol Psychiatry*. 2014;55(6):635–654. doi:10.1111/jcpp.12197
12. Maurya C, Muhammad T, Dhillon P, Maurya P. The effects of cyberbullying victimization on depression and suicidal ideation among adolescents and young adults: A three-year cohort study from India. *BMC Psychiatry*. 2022;22:599. doi:10.1186/s12888-022-04238-x
13. Moor JH. What is computer ethics? *Metaphilosophy*. 1985;16(4):266–275. doi:10.1111/j.1467-9973.1985.tb00173.x
14. Patel V, Flisher AJ, Hetrick S, McGorry P. Mental health of young people: A global public-health challenge. *Lancet*. 2007;369(9569):1302–1313. doi:10.1016/S0140-6736(07)60368-7
15. Shannon H, Bush K, Villeneuve PJ, Hellemans KGC, Guimond S. Problematic social media use in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *JMIR Ment Health*. 2022;9(4):e33450. doi:10.2196/33450
16. Smith PK, Mahdavi J, Carvalho M, Fisher S, Russell S, Tippett N. Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *J Child Psychol Psychiatry*. 2008;49(4):376–385. doi:10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x
17. UNESCO. *Global citizenship education: Taking it local*. Paris: UNESCO Publishing; 2018.
18. World Health Organization. *Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade*. Geneva: WHO Press; 2014.
19. World Health Organization. *Adolescent mental health*. Geneva: World Health Organization; 2021.
20. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*. 1998;1(3):237–244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237

© 2026 सर्वेश तिवारी, डॉ. सपना जोशी. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

21. Zhu C, Huang SH, Evans RE, Zhang WZ. Cyberbullying among adolescents and children: A comprehensive review of the global situation, risk factors, and preventive measures. *Front Public Health*. 2021;9:634909. doi:10.3389/fpubh.2021.634909

Creative Commons (CC) License

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution–Non-Commercial–No Derivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) license. This license permits sharing and redistribution of the article in any medium or format for non-commercial purposes only, provided that appropriate credit is given to the original author(s) and source. No modifications, adaptations, or derivative works are permitted under this license.

About the corresponding author

सर्वेश तिवारी कोटा विश्वविद्यालय, कोटा (राजस्थान) से शिक्षा शास्त्र में शोधरत हैं, शिक्षण एवं सह-शैक्षिक गतिविधियों में दो दशकों का अनुभव, विश्वविद्यालय स्वर्ण पदक तथा मार्गदर्शन एवं परामर्श में विशेषज्ञता के साथ भारत के राष्ट्रपति द्वारा सम्मानित है। आपके शोध प्रमुखतः किशोर मानसिक स्वास्थ्य, लैंगिक न्याय, विद्यालयी मार्गदर्शन और समावेशी शिक्षा पर हैं। इनके शोध के क्षेत्र में प्रकाशित शोध-पत्र और **30** से अधिक राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय संगोष्ठियों में शोध-प्रस्तुतियाँ शामिल हैं।

प्रो. (डॉ.) सपना जोशी, शोध पर्यवेक्षक व प्रोफेसर, जवाहरलाल नेहरू शिक्षण एवं प्रशिक्षण महाविद्यालय , शिक्षा शास्त्र की विशेषज्ञ हैं और कोटा विश्वविद्यालय के अध्ययन मंडल की सदस्य हैं। आपके निर्देशन में 15 पीएचडी उपाधियाँ तथा 45 से अधिक शोध-लेख प्रकाशित हैं। दस वर्षों से वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय के अध्ययन केंद्र की संयोजिका है। इनकी विशेषज्ञता मुख्य रूप से शिक्षक शिक्षा और शोध प्रविधि में है।

© 2026 सर्वेश तिवारी, डॉ. सपना जोशी. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/