

## ऑनलाइन गेमिंग से बच्चों और किशोरों में होने वाले व्यावहारिक परिवर्तन का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण

डॉ. डिंपल बंजारा

समाजशास्त्र विभाग, नवीन शासकीय कन्या महाविद्यालय मुंगेली, छत्तीसगढ़, भारत

### सारांश

वर्तमान समय में इंटरनेट और डिजिटल तकनीक के तीव्र विकास के कारण ऑनलाइन गेमिंग बच्चों और किशोरों के बीच अत्यधिक लोकप्रिय हो गई है। स्मार्टफोन, टैबलेट और कंप्यूटर की उपलब्धता ने बच्चों के मनोरंजन के तरीकों को बदल दिया है। ऑनलाइन गेमिंग बच्चों के मानसिक विकास, सामाजिक व्यवहार और शैक्षिक प्रदर्शन पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार के प्रभाव डाल सकती है। इस शोध-पत्र का उद्देश्य बच्चों में ऑनलाइन गेमिंग के कारण होने वाले व्यवहारिक परिवर्तनों का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण करना है। इस अध्ययन में वर्णनात्मक और विश्लेषणात्मक शोध पद्धति का उपयोग किया गया है। अध्ययन के लिए 10 से 16 वर्ष आयु वर्ग के बच्चों को नमूने के रूप में लिया गया तथा प्रश्नावली के माध्यम से डेटा एकत्र किया गया। अध्ययन से यह पाया गया कि अत्यधिक ऑनलाइन गेम खेलने वाले बच्चों में आक्रामकता, चिड़चिड़ापन, ध्यान की कमी और सामाजिक अलगाव जैसे व्यवहारिक परिवर्तन देखे गए। इसके साथ ही कुछ सकारात्मक प्रभाव भी सामने आए, जैसे समस्या-समाधान क्षमता में सुधार, त्वरित निर्णय लेने की क्षमता और हाथ-आंख समन्वय का विकास। अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि यदि ऑनलाइन गेमिंग का उपयोग नियंत्रित और संतुलित रूप से किया जाए, तो इसके सकारात्मक प्रभाव प्राप्त किए जा सकते हैं तथा नकारात्मक प्रभावों को कम किया जा सकता है।

**मुलशब्द:** इंटरनेट, ऑनलाइन गेमिंग, मानसिक विकास, सामाजिक व्यवहार, मनोवैज्ञानिक विश्लेषण।

### भूमिका

आज का युग सूचना और संचार प्रौद्योगिकी का युग है। 21वीं सदी के तीसरे दशक में, तकनीक ने हमारे जीवन के हर पहलू को बदल दिया है। मनोरंजन के पारंपरिक साधन अब डिजिटल स्क्रीन तक सिमट गए हैं। ऑनलाइन गेमिंग वर्तमान में बच्चों और किशोरों के बीच सबसे लोकप्रिय गतिविधि बनकर उभरी है। जहाँ एक ओर इसे कौशल विकास का साधन माना गया, वहीं दूसरी ओर इसके भयावह मानसिक परिणाम सामने आ रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने गेमिंग डिसऑर्डर को एक मानसिक स्वास्थ्य स्थिति के रूप में मान्यता दी है। ऑनलाइन गेम्स जैसे PUBG, Free Fire और Mine-craft बच्चों को एक ऐसी आभासी दुनिया में ले जाते हैं जहाँ वे वास्तविक जिम्मेदारियों और सामाजिक संबंधों से विमुख हो जाते हैं। यह शोध पत्र इसी विषय की गंभीरता को रेखांकित करता है। इंटरनेट के विस्तार और स्मार्टफोन की बढ़ती उपलब्धता के कारण बच्चों की जीवनशैली में महत्वपूर्ण परिवर्तन आए हैं। पहले बच्चे अपना अधिकांश समय खेलकूद, सामाजिक गतिविधियों और पारंपरिक खेलों में बिताते थे, लेकिन अब ऑनलाइन गेमिंग उनके मनोरंजन का प्रमुख साधन बन गई है।

ऑनलाइन गेमिंग बच्चों को मनोरंजन प्रदान करने के साथ-साथ उन्हें नई चुनौतियाँ और अनुभव भी देती है। कई गेम ऐसे होते हैं जो बच्चों और किशोरों की तार्किक क्षमता, समस्या-समाधान कौशल और रचनात्मकता को बढ़ावा देते हैं। लेकिन जब बच्चे अत्यधिक समय तक ऑनलाइन गेम खेलते हैं, तो इसका प्रभाव उनके मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक संबंधों और शैक्षिक प्रदर्शन पर पड़ सकता है। कई मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि अत्यधिक गेमिंग से बच्चों में आक्रामकता, सामाजिक अलगाव और ध्यान की कमी जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। दूसरी ओर, कुछ शोध यह भी बताते हैं कि नियंत्रित समय में ऑनलाइन गेमिंग से बच्चों के संज्ञानात्मक कौशल में सुधार हो सकता है। इसी संदर्भ में यह अध्ययन ऑनलाइन गेमिंग के कारण बच्चों और किशोरों में होने वाले व्यवहारिक परिवर्तनों का मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से विश्लेषण करने का प्रयास करता है।

### अध्ययन की आवश्यकता

वर्तमान समय में इंटरनेट और डिजिटल तकनीक के तेजी से विकास के कारण ऑनलाइन गेमिंग बच्चों और किशोरों के बीच अत्यधिक लोकप्रिय हो गई है। स्मार्टफोन, टैबलेट और कंप्यूटर की उपलब्धता के कारण बच्चे आसानी से विभिन्न प्रकार के ऑनलाइन गेम खेलते हैं। हालांकि मनोरंजन के साधन के रूप में गेमिंग बच्चों को आकर्षित करती है, लेकिन इसका उनके व्यवहार, मानसिक स्थिति और सामाजिक जीवन पर प्रभाव पड़ सकता है। कई मनोवैज्ञानिक अध्ययनों में यह पाया गया है कि अत्यधिक ऑनलाइन गेम खेलने से बच्चों में आक्रामकता, ध्यान की कमी, सामाजिक अलगाव और पढ़ाई में रुचि कम होना जैसे व्यवहारिक परिवर्तन दिखाई दे सकते हैं। वहीं कुछ अध्ययन यह भी बताते हैं कि सीमित और नियंत्रित गेमिंग से बच्चों में समस्या-समाधान क्षमता, त्वरित निर्णय लेने की क्षमता और हाथ-आंख समन्वय में सुधार हो सकता है। इसी संदर्भ में बच्चों में ऑनलाइन गेमिंग के कारण होने वाले व्यवहारिक परिवर्तनों का मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से विश्लेषण करना अत्यधिक चुनौतीपूर्ण है। कई बच्चे प्रतिदिन कई घंटे मोबाइल या कंप्यूटर पर गेम खेलने में बिताते हैं। इससे उनके शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक विकास और सामाजिक जीवन पर प्रभाव पड़ सकता है। अभिभावक और शिक्षक अक्सर यह समझ नहीं पाते कि ऑनलाइन गेमिंग बच्चों और किशोरों के व्यवहार को किस प्रकार प्रभावित कर रही है। इसलिए यह आवश्यक है कि इस विषय पर वैज्ञानिक और मनोवैज्ञानिक अध्ययन किया जाए ताकि इसके सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों को समझा जा सके। यह अध्ययन अभिभावकों, शिक्षकों और समाज को बच्चों में ऑनलाइन गेमिंग के प्रभावों के प्रति जागरूक करने में सहायक हो सकता है।

### अध्ययन के उद्देश्य

इस अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं-

1. बच्चों में ऑनलाइन गेमिंग की बढ़ती प्रवृत्ति का अध्ययन करना।

2. ऑनलाइन गेमिंग के कारण बच्चों के व्यवहार में होने वाले परिवर्तनों का विश्लेषण करना।
3. ऑनलाइन गेमिंग के सकारात्मक और नकारात्मक मनोवैज्ञानिक प्रभावों का अध्ययन करना।
4. अभिभावकों और शिक्षकों के लिए आवश्यक सुझाव प्रस्तुत करना।

### परिकल्पना

इस अध्ययन के लिए निम्नलिखित परिकल्पनाएँ निर्धारित की गई हैं—

1. अत्यधिक ऑनलाइन गेम खेलने वाले बच्चों में व्यवहारिक परिवर्तन अधिक देखे जाते हैं।
2. ऑनलाइन गेमिंग का बच्चों के सामाजिक व्यवहार और शैक्षिक प्रदर्शन पर प्रभाव पड़ता है।
3. नियंत्रित समय में ऑनलाइन गेमिंग से बच्चों के कुछ मानसिक कौशल विकसित हो सकते हैं।

### शोध विधि

1. **शोध का प्रकार**— यह अध्ययन वर्णनात्मक और विश्लेषणात्मक शोध पद्धति पर आधारित है।
2. **नमूना**— इस अध्ययन के लिए 10 से 16 वर्ष आयु वर्ग के लगभग 80 बच्चों को नमूने के रूप में चुना गया।
3. **डेटा संग्रह की विधि**— अध्ययन के लिए प्रश्नावली विधि का उपयोग किया गया।
4. **अध्ययन के उपकरण**— व्यवहारिक परिवर्तन मापन स्केल, ऑनलाइन गेमिंग से संबंधित प्रश्नावली, अभिभावकों और शिक्षकों से प्राप्त जानकारी

### भारतीय ऑनलाइन गेमिंग प्राधिकरण

OGAI का पूरा नाम भारतीय ऑनलाइन गेमिंग प्राधिकरण (Online Gaming Authority of India) है, जो PROG, 2025 के तहत स्थापित नया नियामक निकाय है। यह ऑनलाइन सोशल गेम्स और ई-स्पोर्ट्स को विनियमित करने के लिए दिल्ली-एनसीआर में मुख्यालय वाला स्थायी कॉर्पोरेट बॉडी है। PROG एक्ट 2025 के मसौदे के अनुसार, इसे राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में स्थापित किया जाना प्रस्तावित है। OGAI नियामक भूमिका निभाती है। यह यूजर शिकायतों का निवारण, साइबर सुरक्षा मानक लागू करना और जुर्माना वसूलना सुनिश्चित करता है। इसका लक्ष्य लत रोकना और नैतिक गेमिंग को बढ़ावा देना है। इसके साथ-साथ यह यूजर के मानसिक स्तर पर नकारात्मक प्रभाव डालने वाले ऑनलाइन गेम पर प्रतिबन्ध लगाने का प्रयास करती है।

### संरचना

OGAI का नेतृत्व MeitY के अतिरिक्त सचिव स्तर के अधिकारी द्वारा किया जाता है, जिसमें पांच अन्य सदस्य विभिन्न मंत्रालयों (युवा मामले, सूचना-प्रसारण, विधि, वित्त, गृह) से होते हैं। इसमें एक सचिव भी शामिल है। यह सिविल कोर्ट की शक्तियों से युक्त है, जैसे जांच, साक्ष्य संग्रह, निरीक्षण और डिजिटल सुनवाई।

### तीन प्रमुख डोमेन

OGAI (भारतीय ऑनलाइन गेमिंग प्राधिकरण) गाइडलाइंस के तीन प्रमुख डोमेन PROG नियम 2025 मसौदे पर आधारित हैं, जो गेमिंग उद्योग के नियमन के लिए डिजाइन किए गए हैं। OGAI का फोकस पारदर्शिता, सुरक्षा और अनुपालन सुनिश्चित करना है, जिसमें जुर्माना लगाने की शक्ति भी शामिल है।

- **गेम प्रदाता नियमन**— गेम कंपनियों को OGAI में पंजीकरण, KYC सत्यापन, स्व-बहिष्कार टूल्स (टाइम-खर्च सीमा)

लागू करना अनिवार्य। मनी गेम्स (रम्मी, पोकर) पर पूर्ण प्रतिबंध और साइबर सुरक्षा मानक।

- **उपभोक्ता सुरक्षा**— यूजर आयु सत्यापन (18), व्यय सीमाएं, जागरूकता संदेश, मानसिक स्वास्थ्य सहायता और शिकायत निवारण तंत्र (72 घंटे में समाधान) सुनिश्चित करना।
- **ई-स्पोर्ट्स विकास**— ई-स्पोर्ट्स गेम्स का प्रमाणीकरण, ट्रेनिंग सेंटर स्थापना, राष्ट्रीय रजिस्ट्री और डेवलपर्स को तकनीकी सहायता प्रदान करना।

### प्रमुख उद्देश्य

इसके मुख्य उद्देश्य ऑनलाइन गेमिंग उद्योग को सुरक्षित, पारदर्शी और नियंत्रित बनाना है —

- **गेम वर्गीकरण और पंजीकरण**— सोशल गेम्स, ई-स्पोर्ट्स और मनी गेम्स को स्पष्ट रूप से परिभाषित कर प्रतिबंधित गेम्स (जैसे रम्मी, पोकर) की ब्लैकलिस्ट तैयार करना।
- **राष्ट्रीय प्रमाणीकरण और पंजीकरण**— वैध गेम प्रदाताओं का राष्ट्रीय रजिस्ट्री बनाना, अनधिकृत गेम्स पर रोक लगाना।
- **उपभोक्ता सुरक्षा**— आयु सत्यापन, व्यय सीमाएं, स्व-बहिष्कार टूल्स और मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता सुनिश्चित करना।
- **शिकायत निवारण**— तीन स्तरीय तंत्र (प्रदाता, समिति, OGAI अपील) और यूजर सुरक्षा (आयुध्वय सीमा, स्व-बहिष्कार) सुनिश्चित करना।
- **ई-स्पोर्ट्स प्रोत्साहन**— डेवलपर्स को तकनीकी सहायता, प्रशिक्षण केंद्र स्थापित करना, जागरूकता कार्यक्रम और गेमिंग उद्योग विकास को बढ़ावा देना।

### गेमिंग की लत पर नियंत्रण के उपाय

IIT दिल्ली और AIIMS के शोधकर्ताओं की टीम ने ऑनलाइन गेमिंग की लत पर महत्वपूर्ण शोध किया। उनके संयुक्त शोध ने ऑनलाइन गेमिंग लत पर समय सीमा और आत्म-नियंत्रण के उपायों की प्रभावशीलता को प्रमाणित किया है। शोध में यह पाया गया कि समय सीमा (टाइम लिमिट) और स्वैच्छिक स्व-बहिष्कार टूल्स गेमिंग समय तथा खर्च को उल्लेखनीय रूप से कम करते हैं। 8300 भारतीय गेमर्स पर आधारित इस अध्ययन में उच्च जोखिम वाले खिलाड़ियों में सबसे अधिक बदलाव देखा गया।

### शोध का विवरण

IIT दिल्ली के AI विशेषज्ञ तपन के. गांधी और AIIMS के व्यवहार विशेषज्ञ यतन पाल सिंह बलहारा ने दैनिक जमा राशि, खेल संख्या, जीत-हार का विश्लेषण किया। ऑनलाइन गेमिंग प्लेटफॉर्म पर उपलब्ध इन स्व-नियमन टूल्स ने लत के प्रभाव को सीमित करने में सहायता की। शोध को प्रारंभिक माना गया, जिसमें ऑल इंडिया गेमिंग फेडरेशन से और सहयोग मांगा गया। विशेषज्ञों ने सुझाव दिया कि गेमिंग कंपनियों से अधिक डेटा प्राप्त कर विस्तृत अध्ययन आवश्यक है। ताकि इसके नियंत्रण के अधिक से अधिक उपायों की खोज की जा सके।

### गेमिंग फेडरेशन से क्या डेटा मांगा गया

IIT दिल्ली और AIIMS के गेमिंग लत शोध में ऑल इंडिया गेमिंग फेडरेशन (AIGF) से विस्तृत डेटा सहयोग मांगा गया था।

**मांगे गए डेटा के प्रकार**— शोधकर्ताओं ने फेडरेशन से निम्नलिखित डेटा प्राप्त करने का अनुरोध किया।

- **उपभोक्ता व्यवहार डेटा**— दैनिक जमा राशि, खेलों की संख्या, जीत-हार के पैटर्न, और गेमिंग सत्रों की अवधि।

- **स्व-नियमन टूल्स का प्रभाव**— टाइम लिमिट और वीएसई (स्वैच्छिक स्व-बहिष्कार) सुविधाओं के उपयोग पर उच्च जोखिम वाले खिलाड़ियों का डेटा।
- **लत संबंधी मेट्रिक्स**— उच्च जोखिम श्रेणी के 8300 गेमर्स के अतिरिक्त सैंपल डेटा, जिसमें खर्च और समय परिवर्तन शामिल।

### डेटा मांगने के उद्देश्य

यह डेटा प्रारंभिक निष्कर्षों को मजबूत करने और नीति सिफारिशों (जैसे-रियल-टाइम मनी गेमिंग नियमन) के लिए आवश्यक था। शोध को पूर्ण करने हेतु फेडरेशन से और पार्टनरशिप की अपील की गई।

### प्रभाव और सुझाव

20: इंटरनेट उपयोगकर्ता गेमिंग लत से प्रभावित हैं, खासकर बच्चे-किशोर। IIT दिल्ली में गेमिंग पर केंद्र ऑफ एक्सीलेंस स्थापित करने का प्रस्ताव है। नीति-निर्धारकों को रियल-टाइम मनी गेमिंग पर नियमन सुझाया गया।

### ऑनलाइन गेमिंग नियम 2025 मसौदे में मुख्य प्रावधान

ऑनलाइन गेमिंग संवर्धन और विनियमन (PROG) नियम 2025 का मसौदा इलेक्ट्रॉनिक्स और आईटी मंत्रालय द्वारा 2 अक्टूबर 2025 को जारी किया गया। यह PROG एक्ट 2025 को लागू करने के लिए तैयार किया गया, जिसमें ऑनलाइन गेमिंग को नियंत्रित करने के प्रमुख प्रावधान हैं। मसौदे में ऑनलाइन गेम्स को ई-स्पोर्ट्स, सोशल गेम्स और मनी गेम्स में वर्गीकृत किया गया है।

- **मनी गेम्स पर पूर्ण प्रतिबंध**— रम्मी, पोकर, फैंटेसी स्पोर्ट्स और बेटिंग जैसे असली पैसे वाले गेम्स पूरी तरह प्रतिबंधित। इनके विज्ञापन पर भी पूरी तरह से रोक लगाया जाना चाहिए।
- **भारतीय ऑनलाइन गेमिंग प्राधिकरण (OGAI)**— नया नियामक निकाय गठित होगा, जिसमें अध्यक्ष और मंत्रालयों के सदस्य शामिल। यह रजिस्ट्रेशन, वैधता जांच और जुर्माना लगाएगा।
- **पंजीकरण अनिवार्य**— सोशल गेम्स और ई-स्पोर्ट्स प्रदाताओं को OGAI में पंजीकरण कराना होगा। ई-स्पोर्ट्स को मान्यता, ट्रेनिंग सेंटर स्थापना, साइबर सुरक्षा मानक (एन्क्रिप्शन, ऑडिट) अनिवार्य किया गया है।
- **शिकायत निवारण और सुरक्षा**— इसके तहत प्रदाता स्तर, शिकायत समिति और OGAI अपील तीन स्तरीय तंत्र स्थापित किये गए हैं।
- **यूजर सुरक्षा**— आयु सीमा, व्यय सीमा, स्व-बहिष्कार टूल्स, मानसिक स्वास्थ्य सहायता और जागरूकता अभियान चलाए जायें।
- **पुराने फंड्स का प्रावधान**— कानून से पहले जमा राशि 180 दिनों में वापस किया जायेगा।

### दंड व्यवस्था

ऑनलाइन मनी गेम्स संचालन पर 3-5 वर्ष जेल और 1-2 करोड़ जुर्माना और इसके विज्ञापन पर 2 वर्ष जेल और 50 लाख जुर्माना लगाया जाना सुनिश्चित किया गया है।

### परिणाम और विश्लेषण

अध्ययन से यह पाया गया कि ऑनलाइन गेमिंग का प्रभाव बच्चों के गेम खेलने के समय और गेम के प्रकार पर निर्भर करता है। परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि जो बच्चे प्रतिदिन 3-4 घंटे से अधिक समय ऑनलाइन गेम खेलते हैं, उनमें निम्नलिखित व्यवहारिक परिवर्तन देखे गए —

**नकारात्मक प्रभाव**— व्यवहार में चिड़चिड़ापन और आक्रामकता में वृद्धि, पढ़ाई में ध्यान की कमी, परिवार और मित्रों के साथ कम सामाजिक संपर्क, नींद की समस्या और थकान, शारीरिक गतिविधियों में कमी

**सकारात्मक प्रभाव**— समस्या-समाधान क्षमता में सुधार, त्वरित निर्णय लेने की क्षमता, हाथ-आंख समन्वय का विकास, तकनीकी ज्ञान में वृद्धि

### चर्चा एवं परिणाम

अध्ययन के परिणाम यह दर्शाते हैं कि ऑनलाइन गेमिंग बच्चों के व्यवहार पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती है। अत्यधिक गेमिंग बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक जीवन को प्रभावित कर सकती है। हालांकि सभी गेम नकारात्मक नहीं होते। कई शैक्षिक और रणनीतिक गेम बच्चों के संज्ञानात्मक विकास में सहायक हो सकते हैं। इसलिए आवश्यक है कि बच्चों को संतुलित और नियंत्रित रूप से ऑनलाइन गेम खेलने की अनुमति दी जाए। अभिभावकों और शिक्षकों की भूमिका यहाँ महत्वपूर्ण होती है। यदि वे बच्चों की ऑनलाइन गतिविधियों पर उचित निगरानी रखें और उन्हें अन्य रचनात्मक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित करें, तो ऑनलाइन गेमिंग के नकारात्मक प्रभावों को कम किया जा सकता है।

### निष्कर्ष

इस अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि वर्तमान समय में बच्चों और किशोरों में ऑनलाइन गेमिंग की प्रवृत्ति तेजी से बढ़ रही है। ऑनलाइन गेमिंग बच्चों के व्यवहार, मानसिक स्थिति और सामाजिक जीवन को प्रभावित करती है। अत्यधिक ऑनलाइन गेम खेलने से बच्चों में आक्रामकता, सामाजिक अलगाव और शैक्षिक प्रदर्शन में गिरावट जैसे नकारात्मक प्रभाव दिखाई देते हैं। ऑनलाइन गेमिंग और इंटरनेट की लत ने बच्चों में अकेलेपन एवं सूनेपन को और भी अधिक बढ़ा दिया है। जो बच्चों में वर्चुअल ऑटिज्म, सामाजिक दूरी, चिड़चिड़ापन और माता-पिता से भावनात्मक दूरी बढ़ा सकता है। यह भी पाया गया कि ऑनलाइन गेमिंग का प्रभाव पूरी तरह नकारात्मक नहीं है, बल्कि यह गेम खेलने के समय और प्रकार पर निर्भर करता है। वहीं सीमित और नियंत्रित समय में ऑनलाइन गेमिंग बच्चों के मानसिक कौशल और निर्णय क्षमता को विकसित कर सकती है। इसलिए आवश्यक है कि बच्चों के स्क्रीन टाइम को नियंत्रित किया जाए और उन्हें संतुलित जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया जाए।

### सुझाव

- मोबाइल यूजर की आयु सीमा 18 वर्ष निर्धारित की जानी चाहिए।
- बच्चों के स्क्रीन टाइम अर्थात् गेम खेलने के समय को सीमित किया जाना चाहिए।
- अभिभावकों और शिक्षकों को बच्चों की ऑनलाइन गतिविधियों की निगरानी करनी चाहिए।
- बच्चों और किशोरों को खेलकूद, पढ़ाई और सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

- शैक्षिक और ज्ञानवर्धक गेम्स को बढ़ावा देना चाहिए।
- स्कूलों में डिजिटल मीडिया के सकारात्मक उपयोग के बारे में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए।

### संदर्भ सूची

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO), Gaming Disorder: International Classification of Diseases (ICD-11).
2. Anderson CA, Bushman BJ Effects of violent video games on aggressive behavior. Psychological Science, 2001.
3. Griffiths M. The role of online gaming in children's development. International Journal of Cyber Behavior, 2010.
4. Kuss DJ, Griffiths MD. Internet gaming addiction. International Journal of Mental Health, 2012.
5. Prensky M. Digital Game-Based Learning. McGraw Hill, 2001.
6. भारतीय शैक्षिक अनुसंधान परिषद (NCERT). (2020). डिजिटल मीडिया और बच्चों का विकास।
7. भारत के ऑनलाइन गेमिंग उद्योग का विनियमन & <https://hindi/daily&updates/daily&news&editorials/regulating&indias&online&gaming&industry>
8. सरकार ने व्दसपदम ळउपदह कानून से जुड़े नियमों का मसौदा किया जारी <https://www.youtube.com/watch>
9. गेमिंग की लत पर कैसे पा सकते हैं कंट्रोल? IIT दिल्ली और एम्स ने मिलकर रिसर्च में निकाला समाधान <https://www-jagran.com/>
10. PROG, DV 2025 ड्राफ्ट ऑनलाइन गेमिंग और सट्टेबाजी पर सख्त नियम. <https://hindi-news18.com/news/knowledge/prog&act&2025&draft>
11. ऑनलाइन गेमिंग का संवर्धन और विनियमन विधेयक, 2025.pdf.
12. MeitY Online Gaming Rules <https://www.mareshwariandco.com/press-releases/meity-online-gaming-rules>
13. Civil court powers for Online Gaming Authority <https://www.storyboard18.com/gaming-news/-81905.html>
14. Promotion and Regulation of Online Gaming Bill, 2025.pdf.
15. सरकार ने ऑनलाइन गेमिंग नियम 2025 पर जनता से प्रतिक्रिया मांगी <https://www.newsonair-gov-in/hi/government&seeks&public&feedback&on&online&gaming&rules&2025>